

Technická univerzita v Liberci

**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ**

**Katedra:** Pedagogiky a psychologie  
**Studijní program:** Učitelství pro 2. stupeň základní školy  
**Studijní obor:** Český jazyk – Anglický jazyk

## ŽIVOTNÍ STYL STUDENTŮ UČITELSTVÍ LIFE STYLE OF STUDENTS OF EDUCATION

**Diplomová práce:** 09–FP–KPP– 62

**Autor:**  
Jana MACHÁLKOVÁ

**Podpis:**

\_\_\_\_\_

**Vedoucí práce:** PhDr. Jitka Josífková

**Konzultant:**

**Počet**

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
122	32	0	43	68	3

V Liberci dne:



## Čestné prohlášení

**Název práce:** Životní styl studentů učitelství  
**Jméno a příjmení autora:** Jana Machálková  
**Osobní číslo:** P05000375

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má diplomová práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé diplomové práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne:

---

Jana Machálková

## **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucí své diplomové práce Ph.Dr. Jitce Josífkové za odborné vedení, cenné rady a podnětné připomínky. Dále bych chtěla poděkovat všem, kteří se této diplomové práci podíleli, za jejich ochotu a spolupráci a svým nejbližším za jejich podporu.

## **Anotace**

Cílem diplomové práce je zjistit, jakým životním stylem žijí studenti učitelství. Diplomová práce je rozdělena do dvou částí. První část je teoretická, druhá praktická.

Teoretická část se zabývá vymezením pojmu životní styl a popsáním složek zdravého životního stylu, jako jsou zdravá strava, pohybové aktivity a spánek. Dále se práce zaměřuje na rizikové faktory životního stylu a stres. Vedle toho se také zabývá tematikou volného času. Poslední kapitola teoretické části je věnována vzdělávání budoucích učitelů.

V praktické části diplomové práce jsou interpretovány výsledky provedeného výzkumu, který byl zaměřen na zmapování životního stylu budoucích učitelů. Výzkum byl proveden pomocí dotazníkového šetření, rozhovorů a rozboru deníků studentů.

### **Klíčová slova:**

Životní styl, zdravá strava, pohybové aktivity, spánek, návykové látky, studium, stresové situace, volný čas, studenti učitelství.

## **Annotation**

The aim of this diploma thesis is to describe the lifestyle of students of education. The thesis is divided into two parts. The first part is theoretical, the other is practical.

The theoretical part explains the concept of lifestyle. It describes components of a healthy lifestyle such as healthy diet, physical activity and sleep. Further the thesis focuses on risk factors of lifestyle and stress. In addition, it deals with leisure time. The last chapter of the theoretical part is devoted to the education of future teachers.

The practical part of this thesis deals with the results of the research which was focused on surveying the lifestyle of future teachers. The research was conducted by questionnaire, interviews and analysis of students' diaries.

### **Key words:**

Lifestyle, healthy diet, physical activity, sleep, addictive substances, stress, leisure time, students of education.

# **OBSAH**

Úvod.....	9
Cíl diplomové práce.....	11
A TEORETICKÁ ČÁST .....	12
1 Životní styl.....	12
1.1 Charakteristika životního stylu .....	12
1.2 Životní styl a zdraví .....	16
1.2.1 Zdraví.....	16
1.2.2 Zdravý životní styl .....	17
1.3 Složky podporující zdravý životní styl .....	18
1.3.1 Zdravá výživa .....	18
1.3.2 Pohybové aktivity .....	23
1.3.3 Spánek.....	26
1.4 Rizikové faktory životního stylu.....	29
1.4.1 Kouření .....	29
1.4.2 Alkohol .....	32
1.4.3 Drogy .....	36
2 Stres .....	42
2.1 Příčiny stresu.....	43
2.2 Projevy stresu a reakce organismu na jeho působení.....	45
2.2.1 Vliv stresovanosti na zdraví.....	46
2.3 Zvládání stresu .....	47
2.4 Studenti a stres .....	49
3 Volný čas .....	53
3.1 Funkce volného času .....	54
3.2 Volnočasové aktivity.....	55
4 Budoucí učitel.....	56
B EMPIRICKÁ ČÁST.....	60
5 Metodologie .....	60
5.1 Cíl výzkumu .....	60
5.2 Popis výzkumného souboru .....	61
5.3 Metodický postup výzkumu.....	63

6	Výsledky výzkumného šetření.....	67
6.1	Životní styl .....	67
6.1.1	Pojetí zdravého životního stylu u studentů učitelství .....	67
6.1.2	Životní styl studentů učitelství.....	68
6.1.3	Studium učitelství a životní styl.....	82
6.2	Volný čas.....	86
6.3	Stres.....	94
6.3.1	Bostonský dotazník náchylnosti ke stresu .....	94
6.3.2	Příčiny stresu, četnost stresových situací a projevy stresu .....	95
6.3.3	Strategie zvládání stresu .....	97
6.4	Rozbor deníků .....	100
6.5	Odpovědi na výzkumné otázky .....	104
6.6	Předpoklady.....	106
7	Diskuze .....	108
8	Závěr .....	113
9	Použitá literatura .....	114
10	Seznam tabulek.....	120
11	Seznam grafů .....	121
12	Přílohy.....	123
12.1	Dotazník .....	123
12.2	Rozhovory .....	134

## **Seznam použitých zkratk a symbolů**

C- cíl

č. – četnost

MU – Masarykova univerzita

NERV – Národní ekonomická rada vlády

P – předpoklad

VO – výzkumná otázka

VŠ – vysoká škola

WHO – Světová zdravotnická organizace

ZŠ – základní škola

↓ - klesavá intonace

↑ - stoupavá intonace

.... pauza

slovo – slovo, na něž byl kladen důraz



## Úvod

Pro svou diplomovou práci jsem si zvolila jedno z témat vypsaných katedrou pedagogiky a psychologie Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické Technické univerzity v Liberci, které se zabývá životním stylem studentů učitelství. Toto téma jsem si vybrala na základě svého zájmu o problematiku vysokoškolských studentů. Na základě vlastních zkušeností studenta učitelství vím, jak může být vysokoškolské studium náročné.

V současné době se klade velký důraz na vzdělání a je to právě vysokoškolské vzdělání, které se stává nutnou součástí života. Na mladé lidi je vyvíjen tlak ze strany rodiny, ale také celé společnosti, poněvadž mnoho lidí zastává názor, že bez vysokoškolského studia nemají šanci se uplatnit na trhu práce. Existují povolání, u kterých to skutečně není možné. Jedním z nich je právě učitelství. Kvalifikovaný učitel je učitel, který získal vysokoškolské pedagogické vzdělání. Studenti učitelství, pokud chtějí vykonávat povolání, které si zvolili, musí studium úspěšně dokončit. Z tohoto důvodu se musí věnovat studiu v co největší míře. A tak se může stát, že studium začne ovlivňovat samotný život studentů. Sama jsem si po jednom roce intenzivního studia, který zahrnoval nedostatek spánku, nepravidelné stravování, nedostatek pohybu a velké množství stresu, uvědomila, jaký vliv má studium na moje zdraví, konkrétně na moji tělesnou imunitu. Domnívám se, že většina studentů si není vědoma, v jak velké míře může studium ovlivňovat jejich život a i jejich životní styl. Proto jsem si právě tuto problematiku zvolila.

Ve své diplomové práci jsem se zaměřila pouze na některé aspekty životního stylu, protože se jedná o velmi rozsáhlé téma. Celá práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část je členěna na čtyři kapitoly. První kapitola se věnuje pojmu životní styl a složkám, které podporují zdravý životní styl, i rizikovým složkám životního stylu. Druhá kapitola se věnuje stresu, který patří také k rizikovým faktorům. V práci je mu věnována značná pozornost, protože stres je nedílnou součástí studia, ale také i učitelského povolání. Třetí kapitola se zabývá vymezením volného času a aktivitami, které do volného času spadají. Poslední kapitola teoretické části pojednává o budoucích učitelích. Protože se práce zaměřuje na studenty učitelství, je jim věnována celá kapitola, která popisuje současné podmínky vzdělávání budoucích učitelů.

Praktická část se zabývá výzkumem. Nejdříve je formulován výzkumný cíl a metodika diplomové práce. Výzkum je rozdělen do několika částí, kde se první část týká životního stylu, druhá stresu, třetí volnému času a poslední část je věnována rozboru deníků. V závěru je celý výzkum zhodnocen a uzavřen diskuzí.

Touto prací jsem se snažila přinést malou sondu do života vysokoškolských studentů, konkrétně studentů učitelství. Práce měla zjistit, jakým životním stylem studenti učitelství žijí a jak se na jejich životním stylu podílí studium.

## **Cíl diplomové práce**

Cílem této diplomové práce je zjistit různé parametry životního stylu a vztahy, které mezi nimi existují. Za tímto účelem bylo využito kombinace kvantitativního a kvalitativního výzkumu, v jejichž rámci byly použity tyto metody: pozorování, dotazníková metoda, metoda semistrukturovaného rozhovoru a obsahová analýza.

Aby mohlo být cíle dosaženo, bylo nezbytné se na začátku zorientovat v problematice životního stylu. Životní styl je pojmem velmi obsáhlým, zahrnuje celou řadu faktorů. V práci je pozornost věnována pouze některým z nich. Poněvadž se práce týká studentů učitelství, zaměřuje se také na studium učitelství a jeho vliv na životní styl.

Zjištěné výsledky a vytvořené závěry jsou popsány v závěru práce v kapitolách - Výsledky výzkumu, Diskuze a Závěr.

# A TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Životní styl

### 1.1 Charakteristika životního stylu

Termín životní styl je velmi obsáhlý a jeho pojetí se liší. Je to běžně používaný výraz, pod kterým si lidé představují různé a mnohdy spolu nesouvisející jevy, např. výživu, zdraví a pohyb, ale i způsob oblékání a chování. Jana Duffková<sup>1</sup> uvádí, že nejobecnější vymezení životního stylu zní takto: „Životní styl je způsob, jakým lidé žijí – tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd.“ Životní styl je tedy strukturovaný souhrn životních zvyků, obyčejů, resp. akceptovaných norem, nalézajících svůj výraz v interakci, v hmotném, věcném prostředí, v prostorovém chování a v celkové stylizaci.<sup>2</sup>

Z těchto definic vyplývá, že životní styl je kategorií velmi širokou. Avšak kromě vymezení pojmu životní styl je potřeba také vymezit pojmy životní způsob a životní sloh. Spolu s životním způsobem tvoří tyto pojmy jakousi triádu. Užívání těchto pojmů je nejednotné. Někdy je možno zaměňovat jeden za druhý, v podstatě tedy mohou být synonymy, jindy na ně lze pohlížet jako na pojmy odlišné.

Životní způsob je obecnější pojem než životní styl. Je to „systém významných činností a vztahů, životních postojů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý subjekt (jednotlivce či skupinu, eventuálně i společnost)“<sup>3</sup>. Ve způsobu života bývá hledáno specifikum vztahu společnosti a individua, z čeho konkrétní životní formy pramení a jak působí na stabilitu a vývoj společnosti a jedinců. V běžné řeči označuje způsob života každodenní, ustálené a soukromé zvyklosti, obyčeje a sklony zakládající typické formy sociálních interakcí a podmiňující vzorce prostorového chování, výběr

---

<sup>1</sup> DUFFKOVÁ, Jana; URBAN, Lukáš; DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň : Vydavatelství

<sup>2</sup> *Velký sociologický slovník*. Vyd. 1. Praha : Karolinum, 1996, s. 1246.

<sup>3</sup> DUFFKOVÁ, Jana; URBAN, Lukáš; DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň : Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, s. 80.

sociálního prostředí i strukturu využívání času příjmů a vydání. Pojem má obvykle latentní hodnotící aspekt. Hovoří se např. o zdravém, pohodlném, příživujícím, dělném či také „americkém“ apod. způsobu života.<sup>4</sup> Díky tomuto hodnotícímu aspektu odlišujeme správné a hodnotám odpovídající způsoby života od těch, které jsou nesprávné, nežádoucí.

Dalším pojmem je životní sloh, který se začal používat ve 40. letech 20. století a ze zmíněných třech pojmů se používá nejméně často. Tento pojem používal český architekt Karel Honzík<sup>5</sup>, který se domníval, že „životní sloh je soustavou vzájemně vztažných životních forem, jimiž se projevuje život určité společnosti v určité historické situaci.... Jedná se o formy jednání, vztahů, vědomí, věcného prostředí.“ Projevem životního slohu jsou životní formy. Ty se dělí na formy věcí a formy stavů. Do forem věcí spadají věci, které nás obklopují. Formy stavů jsou charakterizovány způsobem, kterým lidé nazírají na svět, způsobem jejich práce, jejich chováním, zvyky, mravy, gesty, řečí i mimikou. Formy stavů jsou tedy formy vztahů a jednání mezi lidmi a formy reagování na skutečnost, jimž K. Honzík<sup>6</sup> říká formy vědomí. Pro životní sloh je charakteristická provázanost mezi všemi životními formami.

Životní styl, způsob a sloh lze také rozlišit po stránce konceptuální. Životní styl a sloh jsou ovlivněny kulturalistickým pohledem na život. Jedná se tedy o kvalitativní pojetí, kdežto na způsob života je nahlíženo z hlediska ekonomicko-sociálního. Jde tedy o životní sloh omezený pouze na formy věcného prostředí a tomu odpovídá materiální aspekt životního stylu.

Ale jak již bylo řečeno, životní styl, životní způsob a životní sloh lze také považovat za synonyma. Podle H. Kubátové<sup>7</sup> to je možné do okamžiku, kdy nejsou vymezeny obsahy pojmů, které tato slova označují. Konkrétní vymezení pojmů se musí odvíjet od teoretického východiska.

Životním stylem rozumíme „typický způsob uspořádání činností, jednání lidí, vztahů, vědomí hodnot, norem a věcného prostředí ve společnosti, které je integrací životních způsobů jedinců.“<sup>8</sup> Je pro něj důležité, že se skládá z činností, vztahů a jejich

---

<sup>4</sup> *Velký sociologický slovník*. Vyd. 1. Praha : Karolinum, 1996, s. 1449 – 1450.

<sup>5</sup> HONZÍK, Karel. *Co je životní sloh*. Praha : ČS, 1958, s. 7-10.

<sup>6</sup> KUBÁTOVÁ, Helena. *Sociologie životního způsobu*. Praha : Grada Publishing, 2010. s. 17.

<sup>7</sup> Tamtéž, s. 20.

<sup>8</sup> PRŮCHA, Jan; WALTEOVÁ, Eliška; MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. Praha : Portál, 2003, s. 317.

praktik, které jsou opakované, typické a tím vytvářejí určitý typický denní a týdenní režim. Vzniká tak určitý interval pro realizaci daných aktivit jako je např. spánek, stravování, vykonávání profese, relaxace. Životní styl také ovlivňuje úroveň vzdělání, i vztah k němu, postoj společnosti ke vzdělávacím, kulturním institucím atd.<sup>9</sup>

O životním stylu můžeme hovořit na úrovni jednotlivců, skupin i celého společenství. Nejkonkrétnější je životní styl jednotlivce. Ten je chápán jako konkrétní životní způsob vyznačující se vnitřní jednotou, koherencí. „Životním stylem individua je možné rozumět ve značné míře konzistentní životní způsob jednotlivce, jehož jednotlivé části si vzájemně odpovídají, jsou ve vzájemném souladu, vycházejí z jednotného základu, mají společné jádro, resp. určitou jednotící linii, tj. jednotný „styl“, který se jako červená linie prolíná všemi podstatnými činnostmi, vztahy, zvyklostmi apod. nositele daného životního stylu.“<sup>10</sup>

Životní styl skupiny se týká určité skupiny osob, jejichž životní styl vykazuje podstatné společné rysy. Představuje do určité míry vyabstrahované, typické společné rysy životního způsobu, resp. jeho hlavních, určujících momentů, které jsou příznačné pro převážnou většinu členů nějaké skupiny (častěji jde o větší či menší skupiny, jejichž členové se vzájemně všichni neznají, ale obecně vzato mají společné něco, co je důležité pro vytváření životního stylu, např. profesní skupiny či obecněji skupiny vytvářející se v souvislosti s povoláním a přípravou na něj: životní styl lékařů, profesionálních sportovců, vysokoškolských studentů apod.)<sup>11</sup> Dalšími charakteristickými rysy pro skupinu může být pohlaví nebo gender, věk, vzdělání, zdravotní stav, rodinný stav atd.

Vymezení životního stylu celého společenství je poněkud problematické. Je obtížné shrnout životní styl jedinců tvořících společnost. Helena Kubátová<sup>12</sup> tvrdí, že představa, že by subjektem životního stylu mohla být společnost jako celek, se ukázala naivní. Současná moderní společnost je příliš diferenciovaná, a proto nemůžeme předpokládat existenci celospolečenského životního stylu. Maximálně lze na této úrovni přiznat oprávnění, legitimitu pojetí tendencí v životním stylu vztahující se na příslušnou část příslušníků dané společnosti, event. i pojetí

---

<sup>9</sup> PRŮCHA, Jan; WALTEOVÁ, Eliška; MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. Praha : Portál, 2003, s. 317.

<sup>10</sup> DUFFKOVÁ, Jana. *Životní způsob/styl a jeho variantnost* [online].

<sup>11</sup> Tamtéž.

<sup>12</sup> KUBÁTOVÁ, Helena. *Sociologie životního způsobu*. Praha : Grada Publishing, 2010. s. 22.

životního stylu nejrozšířenějšího v dané společnosti (i když zde už existuje nebezpečí nesprávné a neoprávněné generalizace).<sup>13</sup>

Životní styly krystalizují kolem životních rolí a samy role jejich interpretace jsou významným projevem životního stylu. Jednotlivé životní styly se liší vykrytalizovaností, koherencí, „stylovou čistotou“, harmoničností a plastičností odezvy na změny vnějších a vnitřních podmínek života a změnám v životním cyklu, celkovou rigalitou.<sup>14</sup> Důležité je, že každá sociální role je spojena s určitým očekáváním, jistými normami – tedy vlastně s modelem chování. Sociologie životního stylu zkoumá, jak (a proč) člověk žije jako člen různých skupin (od rodiny až po společnost), tedy jako občan, člen rodiny, spotřebitel, pracovník, soused... – jak žije ve svých sociálních rolích.<sup>15</sup>

Životní styly a jejich hlavní charakteristické rysy závisí na vnějších a vnitřních faktorech. Vnějšími faktory jsou životní podmínky. Ty naznačují jakési meze pro činnost a způsoby chování. Patří sem geografické, biologické, demografické, sociálně-politické a politické, sociálně-ekonomické a ekonomické, ale také kulturní, obecně-ideové a technologické podmínky. Jednotlivec na tyto podmínky reaguje, zaujímá určitý postoj, hodnotí je z hlediska toho, zda a jak odpovídají jeho hodnotám a potřebám. Na základě svého postoje k životním podmínkám konkretizuje a specifikuje svůj vlastní, individuální životní styl.

Člověk jakožto osobnost se všemi jeho potřebami, hodnotami, zájmy, zkušenostmi, schopnostmi apod. tvoří vnitřní faktor. Je samozřejmé, že ke stejným či obdobným životním podmínkám různí lidé v závislosti na svých osobnostech, hodnotách, potřebách (atd.) zaujímají různé postoje. Stejně tak způsoby vyrovnání se s životními podmínkami jsou u různých jedinců různé – např. na životní podmínky, které mu nevyhovují, může jednotlivec reagovat únikem, aktivní snahou o změnu podmínek, změnou sebe sama podle životních podmínek, pasivním podrobením se podmínkám bez jejich vnitřního přijetí, úsilím o kompromis spočívající v částečné změně podmínek a v částečné změně sebe sama.

---

<sup>13</sup> DUFFKOVÁ, Jana; URBAN, Lukáš; DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň : Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, s. 58.

<sup>14</sup> *Velký sociologický slovník*. Vyd. 1. Praha : Karolinum, 1996, s. 1246.

<sup>15</sup> DUFFKOVÁ, Jana; URBAN, Lukáš; DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň : Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, s. 59.

Celkově je možné říci, že životní styly jednotlivců jsou natolik obdobné a natolik rozmanité, nakolik jsou obdobné a rozmanité jednak podmínky, v nichž jednotlivci žijí, jednak i tito jednotlivci sami. To jsou základní zdroje odlišností, variantností v životních stylech různých individuí.<sup>16</sup>

## 1.2 Životní styl a zdraví

### 1.2.1 Zdraví

Zdraví je termín, který se odkazuje na kombinaci nepřítomnosti nemoci, schopnost zvládnout každodenní aktivity, tělesné zdraví a vysokou kvalitu života. V každém organismu může být zdraví řečeno jako „stav rovnováhy“. Nejvíce široce přijímaná definice zdraví je ta od Světové zdravotní organizace, která vyjadřuje, že „zdraví je stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo neduživosti.“<sup>17</sup>

V minulosti byla zveřejněna řada teorií zdraví. David Seedhouse<sup>18</sup> tyto teorie rozděluje do čtyř skupin. Spadají sem za první teorie, které považují zdraví za ideální stav člověka, za druhé chápou zdraví jako normální dobré fungování, za třetí které se dívají na zdraví jako na zboží a poslední skupinu tvoří teorie, které chápou zdraví jako určitý druh „síly“. Ze všech možných definic je těžké si vybrat jednu jedinou. Jaro Křivohlavý se přiklání k definici, která zní takto: „Optimální stav zdraví určité osoby závisí na stavu souboru podmínek, které umožňují žít a pracovat tak, aby byly splněny její realisticky zvolené a biologické možnosti (potenciály).“ Podmínkami je zde myšleno vše, co ovlivňuje či může ovlivňovat lidskou aktivitu. Aktuální stav zdraví určité osoby v dané chvíli závisí na tom, jak jsou podmínky v praxi realizovány.

Ačkoli existuje velké množství různých definic, na jedné věci se shodují všechny – je dobré být zdravý. Nikdo nechce být nemocen. Člověk, aby dosáhl určitého cíle, musí být zdravý. Opačný stav je nežádoucí, protože nám brání v úspěšném dosažení cíle – ať

---

<sup>16</sup> DUFFKOVÁ, Jana. *Životní způsob/styl a jeho variantnost* [online].

<sup>17</sup> *Navajo : otevřená encyklopedie* [online]. 17.9.2010 [cit. 2011-04-02]. Zdraví. Dostupné z WWW: <<http://zdravi.navajo.cz/>>.

<sup>18</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2009, s. 39.



je jakýkoli.<sup>19</sup> Zdraví je tedy chápáno jako prostředek k dosažení určitého cíle. Mlčák<sup>20</sup> nabízí pojetí zdraví jako „ideálního stavu, kterého je třeba v životě jedince stále dosahovat.“ Tato definice také vyjadřuje subjektivní vnímání zdraví. Zdraví může být u různých lidí vnímáno odlišně. Např. u lidí těžce handicapovaných není zdraví prostředkem k dosažení cíle, ale stává se cílem samo o sobě.<sup>21</sup> Změny v přístupu ke zdraví nastávají také v průběhu života. Jinak zdraví vnímáme v dětství, jinak v pozdějším věku a ve stáří se pro nás stává největší hodnotou.

### 1.2.2 Zdravý životní styl

Životní styl ovlivňuje jedincovo fyzické i duševní zdraví, a protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, je mu v současné době věnována velká pozornost. Jak uvádí Natalia Samoilova<sup>22</sup>, v dnešní době se stává předmětem výzkumu také problém zdraví mladých lidí. Během období na univerzitách se zvyšuje počet studentů s chronickými chorobami. V rámci struktury nemocí lze vysledovat významný nárůst v poměru funkční a chronické patologie zraku, pohybového systému, trávení. Hlavními faktory způsobujícími špatné zdraví studentů je nedostatek kultury zdraví, vědomí vlastního života, neschopnost přijmout odpovědnost za vlastní kroky a myšlenky, neschopnost racionálně organizovat vlastní aktivity, ale i nedostatek pozitivního myšlení. Proto jsou i u mladých lidí dostatečná znalost a praktikování zdravého životního stylu velmi důležité. Zdravý životní styl je utvářen řadou faktorů, mezi něž patří zejména způsob stravování, pohybová aktivita užívání návykových a stimulačních látek (alkoholu, nikotinu, kofeinu, léků, drog), množství spánku, udržování optimální tělesné hmotnosti, schopnost relaxovat a aktivně odpočívat, množství stresu, jemuž jsou jedinci vystaveni a mnoho dalších. Ideální životní styl je vyvážený styl, který je spojen s přiměřenou střední zátěží. Ta samozřejmě není u všech jedinců stejná. Vyvážený osobní životní styl zahrnuje přiměřenou dobu spánku a zájmy, které umožňují obnovu sil. Dlouhodobá

---

<sup>19</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2009, s. 28-29.

<sup>20</sup> MLČÁK, Zdeněk.: *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2007. s. 10.

<sup>21</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2009, s. 28-29.

<sup>22</sup> SAMOLIOVA, Natalia. Psychologické a vалеologické metody formování kultury zdraví mladé generace. In EVŽEN, Řehulka, et al. *School and health 21*, 2009. Brno : M, 2009, s. 73 – 74.

přetíženost a vyčerpání jsou stejně rizikové, jako je nuda a nedostatek dobrých podnětů.<sup>23</sup>

## 1.3 Složky podporující zdravý životní styl

### 1.3.1 Zdravá výživa

Příjem potravy je nezbytnou součástí našeho života. Je však velmi důležité, jaké potraviny konzumujeme. Již Hippokrates řekl: „Tvá výživa, bude tvým lékem.“ Byl si vědom toho, že složky naší výživy mají vliv na naše tělo. „Správnou výživou lze nejen upevnit svou duševní rovnováhu, ale i zvýšit odolnost proti infekcím, zvednout pracovní výkonnost, prodloužit svůj život.“<sup>24</sup>

Lidské tělo je složitá struktura. Aby mohlo pracovat odpovídajícím způsobem, potřebuje vyhovující a správnou výživu. Pokud nedodáváme výživu správné kvality, nebude naše tělo pracovat na plný výkon. Potraviny, které sníme, obsahují jednotlivé živiny. Tyto živiny nám umožňují udržet se při životě pomocí základních substancí, které naše těla potřebují k běžné funkci. Jednotlivé složky výživy se liší ve formě, funkci i v množství, v jakém je tělo vyžaduje. Všechny však jsou nutné pro život. Pokud tělu neposkytneme dostatek živin, můžeme narušit normální funkci.<sup>25</sup>

Oliveriusová<sup>26</sup> zmiňuje, že to, co sníme, má pro náš organismus dvojí význam. Za prvé je to příjem energie a za druhé příjem nutričně důležitých látek. Obojí je pro náš organismus stejně důležité. Příjem energie je otázkou rovnováhy mezi množstvím jídla, které sníme, a množstvím pohybu (práce, sport apod.), který máme. Příjem nutričně důležitých látek je problémem pestrého a zdravého jídelníčku.

Základními složkami zdravé výživy jsou bílkoviny, tuky, sacharidy, minerální látky, vitaminy, vláknina a voda. Tuky jsou zdrojem energie a základní stavební složkou buněk našeho těla. Bílkoviny jsou materiálem pro výstavbu nových tělesných buněk, pro opravu poškozených buněk, případně i pro náhradu odumírajících buněk. Sacharidy jsou zdrojem energie a nezbytnou složkou buněčného metabolismu. Vláknina má

---

<sup>23</sup> NEŠPOR, Karel; PRNICOVÁ, Hana; CSÉMY, Ladislav. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. Praha : Portál, 1999, s. 46.

<sup>24</sup> MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 44.

<sup>25</sup> BALCH, J.F., BALCH, P. A. *Bible předpisů zdravé výživy*. Praha : Pragma. 1998, s. 13.

<sup>26</sup> OLIVERIUSOVÁ, Ludmila. *Mýty a pověry o výživě*. Praha, 2003, s. 11-12.

význam pro dobrou funkci trávicího ústrojí. Vitamíny přispívají k dobré funkci tělesných buněk i orgánů. Minerály zvyšují správnou funkci tělesných orgánů, kostí i svalů. Vhodné rovnováhy živin se tedy dosáhne pestrou skladbou stravy.

Skladba, doporučené množství a poměr druhů potravin ve správně složeném jídelníčku je znázorněn v potravinové pyramidě. Tu sestavili odborníci jako názornou pomůcku výživových doporučení. Pyramida se skládá z několika potravinových skupin, rozdělených do čtyř pater. Čím blíže je skupina základně pyramidy, tím více by to měla být základní potravina, kterou bychom měli konzumovat denně. Čím více se potravinová skupina blíží vrcholu pyramidy, tím méně bychom ji měli konzumovat. První stupeň pyramidy tvoří obilniny, luštěniny, těstoviny, rýže, chléb jako zdroj sacharidů, energie pro organismus, s důrazem na celozrnné výrobky, které obsahují dostatek vlákniny. Druhý stupeň pyramidy tvoří ovoce a zelenina. Ovoce a zelenina obsahuje vitamíny, antioxidanty, minerální látky a také vlákninu. Ovoce je vhodné konzumovat dopoledne, zeleninu večer. Celkově by mělo být v denním příjmu více zeleniny. Pozor bychom si měli dát na ovoce s vysokým obsahem jednoduchých cukrů. Mléko, mléčné výrobky, maso, ryby, vejce, ořechy a luštěniny tvoří třetí stupeň pyramidy. Uvedené potraviny jsou zdrojem bílkovin, často však obsahují hodně cholesterolu a nasycených mastných kyselin. Poslední stupeň pyramidy představují tuky, oleje a výrobky, které obsahují vysoký podíl rafinovaných cukrů (sladkosti, slazené nápoje, alkohol). Tyto potraviny by měli tvořit pouze 5% denní spotřeby.<sup>27</sup>

K vyvážené stravě také patří dostatečný příjem tekutin. Pro doplňování tekutin se používá pojem pitný režim. Uvádí se, že bychom měli denně vypít 2-3 litry tekutin. Příjem tekutin by měl být plynulý v průběhu celého dne a měl by být založený na nekalorických nápojích. Ideální je voda a je jedno, zda se jedná o vodu z vodovodu nebo minerální vodu. Další skupinu nápojů tvoří džusy a slazené nápoje. Džusy většinou mají charakteristiku ovoce, ze kterého pocházejí, a mají poměrně vysoký energetický obsah vitamínů a minerálních látek. Ovocné nealkoholické nápoje obsahují ovocnou šťávu, vodu a mírně cukru, který je někdy nahrazen umělými sladidly. Existuje také poměrně široká skupina nealkoholických nápojů (tonik, nápoje typu „cola“ atd.), které vedle vody obsahují i cukr a tedy mohou zvýšit denní zátěž jednoduchých cukrů

---

<sup>27</sup> MineralFit [online]. 12. 6. 2010 [cit. 2011-04-02]. Potravinová pyramida - základ zdravé výživy. Dostupné z WWW: <<http://www.mineralfit.cz/diety-a-cviceni-clanek/potravinova-pyramida-zaklad-zdrave-vyzivy-595>>.

a navíc obsahují kofein, proto se jejich užívání příliš nedoporučuje. Avšak pro svou chuť jsou velmi oblíbené zejména u mládeže. Stimulační nápoje tvoří další skupinu nápojů. Sem patří např. káva a čaje. Tyto nápoje také obsahují kofein. Co se týká čajů, existuje obrovská variabilita.<sup>28</sup> Doporučuje se bylinný nebo zelený čaj.

Denní režim stravování je stejně důležitý jako to, jaké potraviny přijímáme. Optimální počet je 5 - 6 menších porcí denně. Režim stravování by pak měl vypadat takto: snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře a popřípadě druhá večeře. Tímto způsobem se rovnoměrně rozvrství příjem energie a tělo pak nemá potřebu si část z potravy ukládat do zásoby. Jednou z nejčastějších chyb při stravování je nedostatečně bohatá snídaně, případně úplně vynechaná snídaně, a naopak příliš bohatá večeře. Tento zlozvyk nedostatečných snídaní má za následek, že průměrný jedinec přichází do svého zaměstnání, nebo školy nedostatečně nasycen a podává snížený výkon.

#### 1.3.1.1 Studenti a jejich stravování

Špatné stravovací návyky jsou, bohužel, součástí života řady vysokoškolských studentů. Poukazují na to různé průzkumy. Podle Zemánka<sup>29</sup> se špatně stravuje více jak polovina studentů, poněvadž např. počet jejich jídel během dne nedosahuje optimálního počtu. Ten činí pět nebo šest jídel za den, studenti převážně jedí jenom tři až čtyři jídla.

Libor Míček<sup>30</sup> uvádí, že z našich vysokoškoláků zanedbává svoji snídani asi 40 % mužů a 25 % žen a ve spěchu občas vynechává svou snídani více než 50 % všech studentů. Co se týká nepřiměřeně velkých večeří, znamenají zbytečně velký příjem energie v době, kdy ji tělo nepotřebuje, a tak přispívají k tloustnutí. Avšak 5% studentek vůbec nevečeří. Oběd se tak stává jediným jídlem během dne, jež studenti jedí pravidelně.<sup>31</sup>

„Problémem je tedy jednak nepravidelnost příjmu stravy, ale také i její složení. Ovoce, zeleninu ani mléčné výrobky mladí lidé zdaleka nekonzumují v doporučeném množství, naopak dávají přednost pochutinám typu solených brambůrků, sušenek

---

<sup>28</sup> DLOUHÁ, Renáta. *Výživa. Přehled základní problematiky*. Praha : Karolinum, 1998, s. 57 – 65.

<sup>29</sup> ZEMÁNEK, Petr. The food habits of the students on the programme the public school educator. IN EVŽEN, Řehulka, et al. *Teachers and health*. Brno : Paido, 2004, s. 280.

<sup>30</sup> MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 45.

<sup>31</sup> ZEMÁNEK, Petr. The food habits of the students on the programme the public school educator. IN EVŽEN, Řehulka, et al. *Teachers and health*. Brno : Paido, 2004, s. 280.

či arašídů a slazeným nápojům, místo oběda jedí bagety. Podle hygieničky Jarmily Veselé v průzkumu projektu podpory zdraví čtvrtina studentů uvedla, že zeleninu nejedí vůbec nebo zcela minimálně. Mladým lidem pak chybí vláknina, vitamíny i minerální látky.<sup>32</sup>

Dalším problémem u vysokoškoláků je spěch při požívání potravy. Se spěchem a nedostatkem času také souvisí volba jídla. Studenti často sahají po nezdravých jídlech ve fastfoodech. Star<sup>33</sup> poznamenává, že 80 % amerických studentů si k jídlu vybere něco, co je rychlé, jen proto, že je to rychlé, a už se nezajímají o to, zda je to zdravé.

Pokud studenti mají dostatek času, jejich nejčastější formou stravování v České republice je stravování v menze. Menza je účelové zařízení, které zabezpečuje stravování studentů a v podstatě se dá říci, že menza je vysokoškolská jídelna. Standardem jsou menzy, které nabízejí výběr z několika jídel plus minutky. Studenti si také mohou koupit různé saláty, zákusky a jiné dobroty. Kromě obědů menzy zprostředkovávají také večeře. Ceny jídel se liší. Zemánek<sup>34</sup> udává, že se v menze stravuje více jak 90 % studentů. Poněvadž se menzy nevyskytují v každém státě v Evropě či ve světě, nemůžeme tento údaj porovnat s jinými státy.

V případě, že studentovi stravování v menze nevyhovuje, může využít jiných možností. Na většině privátů a kolejích je k dispozici kuchyň, takže není problém, aby si student jídlo připravil sám. Nejjednodušší je používání instantních produktů, oblíbené jsou také například těstoviny.

### 1.3.1.2 Poruchy příjmu potravy

„Zdravý životní styl zahrnuje především péči o tělo, které má svůj sociální i psychologický význam. Je viditelným a srovnatelným znakem fyzického zdraví a sociálního statusu, je stále prestižní estetickou a sociální hodnotou, a proto i důležitým

---

<sup>32</sup> *Studentsky-zivot-provazi-spatne-stravovaci-navyky* [online]. c2010 [cit. 2011-04-02]. Plus pro Vás. Dostupné z WWW: <<http://plusprovas.cz/clanek/3329-studentsky-zivot-provazi-spatne-stravovaci-navyky>>.

<sup>33</sup> STAR,Candy. Sagon Special to The. (1991, College students flunking nutrition: [FIN edition]. *Toronto Star*, pp. D.15. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/436495268?accountid=17116>.

<sup>34</sup> ZEMÁNEK, Petr. The food habits of the students on the programme the public school educator. IN EVŽEN, Řehulka, et al. *Teachers and health*. Brno : Paido, 2004, s. 280.

kritériem sebereflexe a sebedůvěry.<sup>35</sup> V současné společnosti roste zájem o tělesné zdraví a krásu. Bohužel tento zájem může občas přerůst do nebezpečných hodnot. Příznačný je stále rostoucí strach z nadváhy, která je spojována nejen s estetickým, ale i sociálním a zdravotním handicapem.<sup>36</sup> Proto se mnoho mladých lidí snaží udržet svoji váhu jakýmkoli způsobem. Strach z tloušťky může přerůst až k poruchám příjmu potravy.

Poruchy příjmu potravy jsou psychologickým onemocněním, pro která je typická obava z tloušťky, manipulace s jídlem, sloužícím ke snížení hmotnosti a zkreslené vnímání vlastního těla.<sup>37</sup>

Dvě nejčastěji diskutované poruchy příjmu potravy jsou mentální anorexie a mentální bulimie.

Mentální anorexie je porucha charakterizovaná zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti. Postižení touto chorobou odmítají jíst, ačkoli mají na jídlo chuť. Omezování v jídle je někdy doprovázeno zvýšeným zájmem o jídlo. Je pro ně charakteristický strach z tloušťky, který přetrvává i přes abnormálně nízkou tělesnou hmotnost. Se strachem z tloušťky úzce souvisí i narušené vnímání vlastního těla a popírání závažnosti nízké tělesné hmotnosti. Nízký příjem potravy je také doprovázen cvičením a občas i vyvolaným zvracením.<sup>38</sup>

Mentální bulimie je syndrom charakterizovaný opakujícími se záchvaty přejídání a přehnanou kontrolou tělesné váhy. Pro diagnostikování bulimie jsou důležitá tři kritéria. Prvním kritériem je právě opakované přejídání a neodolatelná touha po jídle, druhým kritériem je „snaha potlačit výkrmný účinek jídla jedním nebo více z následujících způsobů: vyprovokovaným zvracením, zneužíváním laxativ, střídavými obdobími hladovění, užívání léků jako jsou anorektika, thyreoidní preparáty nebo diuretika.“<sup>39</sup> Posledním, třetím, kritériem je chorobný strach z tloušťky. Pacient si určí, kolik by měl přesně vážit a je jedno, že tato váha neodpovídá doporučené váze.<sup>40</sup>

---

<sup>35</sup> KRCH, František David; DRÁBKOVÁ, Hana. *Současné změny životního stylu a duševní zdraví české mládeže*. Praha : Open society institut, 1999, s. 26.

<sup>36</sup> Tamtéž.

<sup>37</sup> KRCH, František David, et al. *Poruchy příjmu potravy*. Vyd. 1. Praha : Grada, 1999, s.13

<sup>38</sup> MARÁDOVÁ, Eva. *Poruchy příjmu potravy*. Praha : Vzdělávací institut ochrany dětí, 2007, s. 7

<sup>39</sup> NOVÁK, Michal. *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. Brno : Akademické nakladatelství CERM, 2010, s. 10

<sup>40</sup> Tamtéž.

Tyto poruchy příjmu potravy se nejčastěji vyskytují u dospívajících dívek. Mentální bulimií trpí přibližně každá dvacátá dospívající dívka v České republice (6%), anorexií asi necelé 1% dívek. Anorexie začíná nejčastěji ve věku mezi třinácti až dvaceti lety, mentální bulimie obvykle mezi šestnácti až pětadvaceti lety.<sup>41</sup> U chlapců jsou tyto poruchy méně časté, protože méně podléhají vlivu médií a sociálního prostředí. Podstatným faktorem je dostatečná sebeúcta.<sup>42</sup>

MUDr. Petra Uhlíková<sup>43</sup> uvádí, že mezi jejími pacienty s poruchami příjmu potravy tvoří vysokoškoláci poměrně značné procento. Tvrdí však, že než se vzděláním to souvisí s určitou formou zátěže a ctižádosti, poněvadž perfekcionismus patří k výrazným příčinám poruch příjmu potravy.

Pro prevenci poruch příjmů potravy je důležité zdravé sebehodnocení, sebedůvěra a dostatečné sebevědomí, ale také přiměřené nároky, které na sebe člověk klade.<sup>44</sup>

### 1.3.2 Pohybové aktivity

Pohyb je každodenní aktivitou. Setkáváme se s ním při chůzi, běhu, při přemisťování, při práci, rekreaci a jiných pohybových úkonech.<sup>45</sup> „Pohyb ve všech svých formách je nejdůležitějším prvkem autoregulace pro zachování tělesného a duševního zdraví.“<sup>46</sup> Avšak současný konzumní způsob života a různé civilizační vymoženosti mají neblahý vliv na život člověka. Ze zdravotního hlediska je podstatné to, že vzhledem k minimální nebo vůbec žádné fyzické zátěži dochází ke zvyšování výskytu zdravotních potíží, a to již v útlém věku. Od vad páteře, svalové nedostatečnosti či obezity, přes dýchací a oběhové potíže, až po kloubní potíže. Některé zdravotní poruchy, které jsou spojené s dlouhodobým nedostatkem pohybu, jsou uvedeny v tabulce 1.

---

<sup>41</sup> MARÁDOVÁ, Eva. *Poruchy příjmu potravy*. Praha : Vzdělávací institut ochrany dětí, 2007, s. 9

<sup>42</sup> NOVÁK, Michal. *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. Brno : Akademické nakladatelství CERM, 2010, s. 15

<sup>43</sup> UHLÍKOVÁ, Petra. *Na to rozum nestačí. Rizika a prevence poruch příjmu potravy* [online]. 6.3.2011 [cit. 2011-04-07]. Dostupné z WWW: <<http://iforum.cuni.cz/IFORUM-10606-version1.pdf>>.

<sup>44</sup> Tamtéž

<sup>45</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2009, s. 134.

<sup>46</sup> MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 55.

**Tabulka 1: Zdravotní poruchy související s nedostatkem pohybové aktivity<sup>47</sup>**

<b>Objektivní změny - nemoci komplikace</b>	<b>Subjektivní potíže - zdravotní</b>
<b>Poruchy pohybové soustavy</b>	
řidnutí kostí	<i>bolesti, zvýšená křehkost a lomivost, zlomeniny</i>
oslabení svalů	<i>svalová dysbalance; bolesti zad, krku, hlavy; špatná funkce</i>
zkrácení svalů	<i>menší pohyblivost kloubů</i>
oslabení meziobratlových plotének	<i>bolesti zad, častější výhřezy plotének</i>
<b>Poruchy látkové výměny a hormonální soustavy</b>	
ukládání tukových zásob - obezita	<i>přetížení velkou hmotností</i>
porucha glukózového metabolismu - horší využití cukrů jako zdrojů energie - cukrovka (diabetes mellitus II. typu)	<i>méně rychle využitelných zdrojů energie, nemoc srdce, cév, ledvin, nervů, kůže, .. rychlejší a větší únava, smrt</i>
ateroskleróza – porucha prokrvení srdce, mozku, dolních končetin aj.	<i>bolesti, dušnost a jiné – viz níže uvedené poruchy krevního oběhu</i>
Hormonální a metabolická nerovnováha – porucha a současná přítomnost toxických a alergizujících látek	<i>poruchy imunity – hyperreakce, alergie, atopie</i>
<b>Poruchy krevního oběhu</b>	
ischemická choroba srdce s poruchami jeho funkcí	<i>bolesti hrudníku (angina pectoris) dušnost, únavnost, malá výkonnost, smrt</i>
ischemická choroba mozku s poruchami jeho funkcí	<i>ztráta hybnosti, únavnost, malá výkonnost, smrt</i>
ischemická choroba dolních končetin	<i>bolesti dolních končetin při pohybu - klaudikace únavnost, malá výkonnost</i>
poruchy regulace krevního tlaku – hypertenze, kolísavý tlak nebo hypotenze	<i>únavnost, malá výkonnost, slabost, závratě, poruchy vědomí, smrt</i>
<b>Poruchy nervové soustavy</b>	
snížený ochranný vliv parasympatiku, zvýšený vliv sympatiku nestabilita a nerovnováha vlivu sympatiku a parasympatiku	<i>přetížení srdce hormonální poruchy metabolické poruchy  poruchy regulace krevního tlaku</i>
poruchy spánku	<i>nižší výkonnost, častější migrény</i>

<sup>47</sup> NOVOTNÝ, Jan. *Hypokineze a „civilizační nemoci“* [online]. 8. 3.2010 [cit. 2011-04-02]. Dostupné z WWW: <<http://www.fsps.muni.cz/~novotny/Hypokin.htm>>.



neuróza	<i>nižší výkonnost</i>
cévní mozková příhoda	<i>nízká výkonnost, poruchy vědomí, obrna</i>
<b>Poruchy trávicí soustavy</b>	
poruchy mechanického zpracování potravy v trávicí rouře, poruchy trávení a vstřebávání živin	<i>bolesti břicha, nadýmání, zácpy</i>

Pohyb nepůsobí příznivě pouze na fyzickou stránku člověka, ale také na psychickou stránku. Příkladem může být pozitivní vliv na zlepšování depresí zatížené psychiky, na snižování úrovně úzkosti, zvyšování kladného sebehodnocení a posilování psychiky v boji se stresem.<sup>48</sup>

Druhů pohybových aktivit je hodně. Nejčastěji se s pohybem setkáváme tam, kde se hovoří o tělesném cvičení. Křivohlavý<sup>49</sup> rozlišuje pět různých druhů cvičení. Prvním typem je izomerické cvičení, které je charakterizováno tlakem proti pevné překážce. Toto cvičení je dobré pro získání svalové síly, ale neovlivňuje pohyblivost. Izotonické cvičení, druhý typ, vyžaduje stahování svalů a zároveň počítá s pohyblivostí kloubů. Třetím typem je izokenitické cvičení. To přidává navíc možnost regulace odporu. Anaerobické cvičení vyžaduje krátkodobý výbuch svalové energie. Posledním typem je aerobické cvičení. Při tomto druhu cvičení dochází k výrazně zvýšené spotřebě kyslíku a to v průběhu relativně dlouhé doby. V poslední době byla tomuto druhu cvičení věnována velká pozornost. Důvodem je jeho pozitivní vliv na kardiovaskulární systém.

Pro plánování a realizaci správného cvičení je důležité dodržovat určitá pravidla. Jedinec by měl zvolit přiměřené dávkování podle svého zdravotního stavu a úrovně zdatnosti. Cvičení by mělo probíhat postupně tak, aby docházelo k pozvolnému nárůstu trvání a intenzity fyzického zatížení. Také by mělo být pravidelné, soustavné alespoň obden, přestávky max. 2 dny. Jedinec by měl při a po cvičení doplnit ztrátu vody, zdrojů energie, minerálů, vitamínů atd. Během cvičení také může dojít k úrazům, proto je dobrá určitá prevence. Ta může mít podobu dobrého terénu, náradí, brýlí, neměly by se dělat prudké pohyby, atd. Dobré je také oblečení, které podporuje termoregulaci a nebrání v pohybu, a obuv, která tlumí nárazy při chůzi či běhu. Důležitá jsou

<sup>48</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2009, s. 139.

<sup>49</sup> Tamtéž, s. 135.

i relaxační a kompenzační cvičení, kdy si jedinec posiluje oslabené a protahuje zkrácené svaly.<sup>50</sup>

### 1.3.2.1 Studenti a pohyb

Studenti by měli věnovat zvýšenou pozornost tomu, jak často pohybové aktivity vykonávají, neboť samotné studium pohybu příliš nepřeje. Během přednášek, cvičení, psaní seminárních prací studenti většinou pouze sedí. Tak dochází k tomu, že některé svaly jsou přetěžovány a jiné nejsou posilovány vůbec. Následkem nerovnoměrného zatěžování svalů i vadným držením těla dochází k bolestem zad a páteře, které výrazně ovlivňují kvalitu života. Při dlouhodobém působení může bolest ovlivnit dokonce i kvalitu spánku.

Pohybová aktivita má také vliv na samotné studium. Míček<sup>51</sup> referoval o pozitivním vztahu mezi fyzickou zdatností a úspěchem vysokoškoláků a to samé bylo zjištěno u vysokoškolaček. Díky fyzické aktivitě totiž unavíme naše tělo, ale probudíme mozek a myšlení. Mozek se tedy dostatečně prokrví a dostane se mu hodně kyslíku, proto se po mírně nebo průměrně namáhavé aktivitě pracuje lépe.

### 1.3.3 Spánek

„Spánek lze charakterizovat jako stav snížené mentální i pohybové aktivity, který slouží k obnově psychických i fyzických sil a svojí kvalitou citlivě reaguje na fyziologické i patologické změny v organismu.“<sup>52</sup> Pro organismus má zcela nepostradatelný význam. Pokud je kvalitní, umožňuje regeneraci organismu a navozuje pocity odpočinku a pohody na další den. Neporušený spánek je pak známkou dobrého zdraví. Bez kvalitního spánku jsou narušené naše schopnosti přizpůsobovat se, hůře zvládáme i běžné denní starosti a situace. Jakákoliv porucha spánku naruší náš životní styl a je velkým rizikovým faktorem pro naše zdraví.<sup>53</sup>

Často se uvádí, že průměrná doba spánku dospělého jedince by měla být 8 hodin. Avšak potřeba spánku je velmi individuální. Existují jedinci, kterým stačí

---

<sup>50</sup> NOVOTNÝ, Jan. *Hypokineze a „civilizační nemoci“* [online]. 8. 3.2010 [cit. 2011-04-02]. Dostupné z WWW: <<http://www.fsp.muni.cz/~novotny/Hypokin.htm>>.

<sup>51</sup> MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 55-56.

<sup>52</sup> PRÁŠKO, Janů; ESPA-ČERVENÁ, Kateřina; ZÁVĚŠICKÁ, Lucie. *Nespavost*. Praha : Portál. 2004, s. 11.

<sup>53</sup> ANDERS, Martin. *Nespavost*. Praha : Jan Vašut. 2000, s. 6.

5 –6 hodin spánku denně. Na druhé straně existují lidé, kteří potřebují spát 9 - 10 hodin denně. Nezáleží totiž na délce spánku, ale na jeho hloubce a kvalitě. Výzkum doložil, že samotná délka spánku není důvodem případného svěžího pocitu po probuzení. O tom, jestli se po probuzení budeme cítit čilí a odpočatí, rozhoduje zejména zastoupení hlubokého spánku během noci, ale velmi důležitým faktorem je také počet proběhlých úplných spánkových cyklů. Spánkový cyklus je období spánku zahrnující stádia non-REM 1 - 4 a jednu periodu spánku REM. Pokud nás něco probudí dříve, než je ukončen spánkový cyklus, existuje velká pravděpodobnost, že se budeme cítit nevyspalí.<sup>54</sup>

Pokud se v noci budíme, nemusí to znamenat, že by byl náš spánek nekvalitní. Je normální, že se člověk v noci probudí a opět usne. Většina lidí si tato noční probuzení ani neuvědomí. Avšak pokud si jedinec začne těchto probuzení příliš všímat a děsit se jich, je zřejmé, že se to na jeho spánku projeví. Jeho interpretace domnělých nedostatků zvyšuje napětí a právě v důsledku napětí nelze usnout.<sup>55</sup>

Spánek může být ovlivněn řadou faktorů, jako jsou stres, nálada, cvičení, jídlo, léky, alkohol, kofein apod. Důležité je také prostředí, ve kterém jedinec spí. Je třeba vyloučit všechny rušivé podněty, jako je nadměrné světlo, hluk, průvan, horko nebo zima. Stejně důležitá je i pohodlná postel. Jídlo by se mělo konzumovat dvě až tři hodiny před usínáním. Trávení vyžaduje množství energie, která pak nezbyvá na nastartování a udržení spánkového procesu. Před usnutím bychom měli vyloučit i kofein, alkohol a cigarety. Kofein může mít vliv ještě 6 hodin poté, co byl přijat. Alkohol zase tlumí centrální nervový systém. Někteří lidé na to spoléhají a pijí před spaním. Ale alkohol ruší spánkový rytmus, činí spánek méně hlubokým a zkracuje ho. Hrozí, že se jedinec probudí předčasně a neodpočínutý. Navíc zde existuje riziko vzniku závislosti na alkoholu. Stejně jako alkohol ovlivňuje nervový systém nikotin.<sup>56</sup>

Anders<sup>57</sup> udává, že ke správnému životnímu stylu patří i pravidelná doba uléhání a doba věnovaná spánku. Pokud spánku dodáme na určité pravidelnosti, ulehčíme mu. Proto bychom měli chodit spát ve stejnou dobu a na stejné místo. Také

---

<sup>54</sup> PRÁŠKO, Jan, ESPA-ČERVENÁ, Kateřina, ZÁVĚŠICKÁ, Lucie. *Nespavost*. Praha : Portál. 2004, s. 19.

<sup>55</sup> Tamtéž, s. 52.

<sup>56</sup> Tamtéž, s. 56-57.

<sup>57</sup> ANDERS, Martin. *Nespavost*. Praha : Jan Vašut. 2000, s. 17.

bychom měli vstávat ve stejnou dobu a vyhnout se pospávání během dne. Tak si vytvoříme pravidelný spánkový režim.

### 1.3.3.1 Studenti a spánek

Délka spánku a ranní vstávání u studentů jsou ovlivněny několika faktory. Prvním faktorem je organizace studia. Záleží na tom, od kolika hodin mají studenti přednášky a cvičení. Dále jsou také ovlivněny lidmi, se kterými žijí. Pro studenty je důležité, aby bydleli s někým, kdo má podobný spánkový režim jako oni, a tak se navzájem příliš nerušili. Kromě toho také záleží na jedinci a na jeho sociálním životě. Na kolejích je běžné, že se studenti sejdou v deset hodin večer nebo dokonce později.

Mnoho studentů také preferuje studování v noci. To, že se v noci učí na zkoušky, vypracovávají seminární práce a dělají různé úkoly, shledávají za správnou volbu a efektivní hospodaření s časem. Avšak nedostatek spánku se u studentů může promítnout právě do studia. Spánek je časem, kdy mozek zpracovává to, co se jedinec během dne naučil, a kdy se regeneruje a připravuje na další den. Nedostatek spánku se pak projevuje horší výkonností, koncentrací a zhoršenou adaptací na nové situace. Nedostatečně vyspalý jedinec, student, může být podrážděný, jeho soustředění i výkonnost se snižují, snadno se unaví. Bez přiměřeného spánku se jedinec většinou cítí i funguje hůře, často i běžné životní situace zvládá obtížněji. Dlouhodobý nedostatek spánku pak může vést k depresím.<sup>58</sup>

Studenti posouvají svůj spánkový režim, chodí spát déle a později také vstávají. Avšak hluk na kolejích, stres ze studia a velké množství mimoškolních aktivit činí spánkovou deprivaci znepokojujícím jevem pro vysokoškolské prostředí.<sup>59</sup>

Toto vše potvrzují výzkumy, které byly provedeny ve Spojených státech. Dvě třetiny studentů tam přiznávají, že nejméně jednou za semestr kvůli studiu vůbec nespali.<sup>60</sup> Dvacet procent studentů poukazuje na to, že problémy se spaním ovlivňují

---

<sup>58</sup> PRÁŠKO, Jan, ESPA-ČERVENÁ, Kateřina, ZÁVĚŠICKÁ, Lucie. *Nespavost*. Praha : Portál. 2004, s. 7.

<sup>59</sup> Lack of sleep affects college students' performance. (2009, *US Fed News Service, Including US State News*, pp. n/a. Retrieved from <<http://search.proquest.com/docview/471745440?accountid=17116>>.

<sup>60</sup> YAHALOM, T. (2007, Time for students to go to bed ; studies: Lack of sleep hurts performance: [FINAL edition]. *USA TODAY*, pp. D.7. Retrieved from <<http://search.proquest.com/docview/409030600?accountid=17116>>.

jejich akademické výsledky. A skutečně studenti, kteří přiznávají nedostatečný spánek, mají horší akademické výsledky než studenti, kteří spí dostatečně.<sup>61</sup>

## 1.4 Rizikové faktory životního stylu

### 1.4.1 Kouření

Kouření je návyk, o jehož škodlivých účincích se dobře ví, přesto počet kuřáků zůstává stále vysoký. Kouření patří k nejzávažnějším rizikovým faktorům životního stylu, protože působí téměř na veškeré funkce organismu. Křivohlavý<sup>62</sup> upozorňuje, že kouření vzniká ze sociálních důvodů, vlivem již kouřících kamarádů a kamarádek. Tento jev nazývá „sociální nakažlivostí“.

Pro některé jedince je kouření vhodným prostředníkem mezi stresem a jeho zvládnutím. Pokud jedinec zažije kladný vliv kouření na momentální řešení zátěžových situací, kouření se opakuje.<sup>63</sup>

Kouření může mít v krátkodobém pohledu vliv na pocit zvládání stresu, méněcennosti, nejistoty, na zvýšení pocitu sebehodnocení, na odstranění pocitů závislosti na druhých lidech nebo na přijetí do (žádoucí) skupiny lidí, kteří kouří. Proto přitahuje zvláště lidi nejisté, se zvýšenou mírou pocitů méněcennosti, lidi žijící v relativní sociální izolaci a ty, kteří podléhají sugestivnímu působení druhých lidí a napodobování jejich chování. Z krátkodobého hlediska pak kouření zvyšuje soustředění, výkon, pocity radosti a pohody, zlepšuje výkon a zvyšuje kapacitu paměti a schopnost vybavovat si z paměti.<sup>64</sup>

Negativ spojených s kouřením existuje celá řada. Nejčastěji se uvádí jeho vliv na vznik rakoviny a kardiovaskulárních onemocnění, často také slouží jako úvodní druh závislosti k dalším závislostem, např. kuřáci pijí více kávy a alkoholu než nekuřáci. Kromě toho zvyšuje riziko chronické bronchitidy, dýchacích obtíží, vzniku žaludečních

---

<sup>61</sup> University of minnesota news service; study finds lack of sleep, excessive computer screen time, stress and more hurt college students' grades. (2008). *Life Science Weekly*, , 240. Retrieved from <<http://search.proquest.com/docview/196237607?accountid=17116>>.

<sup>62</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2009, s. 191.

<sup>63</sup> Tamtéž.

<sup>64</sup> Tamtéž, s. 191- 192.

obtíží a dokonce kouření snižuje kognitivní výkony dospívajících.<sup>65</sup> Riziko zdravotního poškození vlivem tabákového kouře není omezeno pouze na kuřáky, ale jsou mu vystaveni i ti, kteří vdechují kouř nedobrovolně – pasivní kuřáci. Na následky pasivního kouření umírá v České republice ročně asi 3000 lidí.<sup>66</sup>

Téměř stejně škodlivý vliv na zdraví jako kouření cigaret má i kouření doutníků, dýmek a v dnešní době populární vodní dýmky.<sup>67</sup> Tabák je totiž nebezpečný v jakékoli formě a v každém způsobu užívání. Neexistuje forma tabákového výrobku, která by byla méně nebezpečná.

WHO považuje kouření za návykové a závislost vyvolávající. Užívání tabáku je charakterizováno pravidelností a nutkavostí a abstinence tabáku je obvykle doprovázena syndromem z odnětí. Během kouření pak vzniká závislost na nikotinu. Tato závislost je mnohem silnější než u jiných drog, může vzniknout již u první cigarety a projevuje se u cca 90% pravidelných kuřáků. Právě závislost je nejzávažnějším chronickým následkem kouření.<sup>68</sup>

Důležité je to, že ačkoli kouření ovlivňuje naše zdraví v takové míře, na rozdíl od nemocí se mu dá snadno předcházet. Proto v poslední době byla věnována tak velká pozornost prevenci proti kouření. Při prevenci kouření je důležité rozlišovat závislost psychickou, či psychosociální od závislosti fyzické. K první typu závislosti dochází v návaznosti na naučená chování a vytváření si spojení kouření s určitými sociálními situacemi, druhý typ závislosti je závislost na nikotinu jako na droze. Fyzická závislost na nikotinu se vyvíjí po určité době, ale většinou se objeví do dvou let po zahájení kouření.<sup>69</sup>

Hlavním důvodem nutkání kouřit je snaha o udržení hladiny nikotinu v krvi. Když jeho hladina klesne pod určitou hranici, toto nutkání je velmi intenzivní, kuřáci začínají být podráždění, rozladění, nervózní, a zapalují si další cigaretu. K abstinenčním příznakům při nedostatku nikotinu pak patří právě nervozita, podrážděnost, deprese, ale také neschopnost se soustředit a nutková touha po cigaretě.

---

<sup>65</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2009, s. 192.

<sup>66</sup> POHLOVÁ, Ludmila. Jaké jsou argumenty proti kouření. *Florence*. 2008, roč. 4, č. 10, s. 397.

<sup>67</sup> POHLOVÁ, Ludmila. Jaké jsou argumenty proti kouření. *Florence*. 2008, roč. 4, č. 10, s. 397.

<sup>68</sup> KEBZA, Vladimír; KERNOVÁ, Věra. Prevence kuřáctví a možnosti odvykání kouření. IN SOVINOVÁ; Hana, CSÉMY, Ladislav a kol. *Kouření cigaret a pití alkoholu v České republice*. Praha : Státní zdravotní ústav, 2003, s. 19- 21.

<sup>69</sup> Tamtéž.

K překonání závislosti na nikotinu se užívá postupů nikotinsubstituční terapie. Například se používají náplasti, žvýkačky, nasální spreje, které obsahují v přesně vymezených dávkách nikotin. Tyto prostředky se často používají spolu s psychoterapeutickými postupy.<sup>70</sup>

V některých situacích je důležitější psychosociální závislost na situacích a vztazích, které kouření doprovází. Psychosociálně je závislý každý kuřák, tedy i ten, který není závislý fyzicky. Vzniká totiž závislost na cigaretě jako předmětu či prostředku komunikace, na jeho obsahu nezáleží. Překonání psychosociální závislosti je pak pro většinu lidí hlavním příčinou opakovaného selhání při zanechávání kouření, ačkoli závislost na nikotinu již překonali. K překonání situací, ve kterých člověk selhává, slouží řada psychoterapeutických postupů, takže i tento problém je řešitelný. Mezi nejznámější patří techniky kognitivně-behaviorální terapie, nácvik vhodných způsobů chování, asertivní techniky vedoucí ke změně či ovlivnění konkrétních situací atd.<sup>71</sup>

#### 1.4.1.1 Vysokoškolští studenti a kouření

Počet kuřáků vysokoškoláků je nižší než celkové procento kuřáků v české společnosti. V roce 2009 studenti lékařské fakulty provedli výzkum na téma kouření mezi vysokoškoláky a došli k závěru, že 71 % vysokoškoláků jsou nekuřáci a 23 % studentů kouří pravidelně nebo příležitostně. Z toho 6% studentů jsou bývalí kuřáci. Procento kuřáků závisí také na fakultě. Nejvíce kuřáků se našlo mezi studenty ekonomické fakulty a nejméně mezi studenty medicíny.<sup>72</sup>

Těmto údajům přibližně odpovídá výzkum vedený v Kanadě. Tam se ke kouření přihlásilo 26 % vysokoškolských studentů a pouze 27 % z nich začalo kouřit až po sedmnáctém roce života.<sup>73</sup>

---

<sup>70</sup> KEBZA, Vladimír; KERNOVÁ, Věra. Prevence kuřáctví a možnosti odvykání kouření. IN SOVINOVÁ; Hana, CSÉMY, Ladislav a kol. *Kouření cigaret a pití alkoholu v České republice*. Praha : Státní zdravotní ústav, 2003, s. 21- 22.

<sup>71</sup> Tamtéž.

<sup>72</sup> KULIŠANOVÁ, Andrea. Kouření a vysokoškoláci. *Lidové noviny* [online]. 14. ledna 2009, [cit. 2011-04-02]. Dostupný z WWW:

<[http://www.lidovky.cz/ln\\_noviny.asp?r=ln\\_noviny&c=A090114\\_000147\\_ln\\_noviny\\_sko](http://www.lidovky.cz/ln_noviny.asp?r=ln_noviny&c=A090114_000147_ln_noviny_sko)>.

<sup>73</sup> CAIMEY, J.; LAWRENCE, K. a. (2002). Smoking on campus: An examination of smoking behaviours among post-secondary students in canada. *Canadian Journal of Public Health*, 93(4), 313. Retrieved from< <http://search.proquest.com/docview/231993870?accountid=17116>>.

V současné době je velmi oblíbená vodní dýmka a to hlavně mezi mladými lidmi ve věku od 15 do 24 let.<sup>74</sup> K zvýšenému zájmu o vodní dýmku mohla přispět zvýšená dostupnost ovoněných tabákových směsí na trhu a zjednodušená příprava vodní dýmky ke kouření. Mladí lidé si často neuvědomují škodlivost kouření vodních dýmek. Užívají je v přesvědčení, že jsou méně škodlivé než cigarety. V tomto přesvědčení je utvrzují zavádějící údaje uvedené na obalech tabákových směsí. Uvádí se tam 0,5 % nikotinu a 0 % dehtu. Avšak vodní dýmka není v žádném případě méně škodlivá než cigarety a i na ní může vzniknout závislost. Tímto způsobem se mohou i nekuřáci cigaret stát závislými na nikotinu.<sup>75</sup>

### 1.4.2 Alkohol

Alkohol je název pro celou skupinu organických látek a je, stejně jako cigarety, v naší společnosti snadno dostupnou a poměrně tolerovanou drogou. Je často vyhledávaný pro své účinky, které jsou velmi všestranné. „Prakticky žádná jiná droga nenabízí tak široké spektrum účinků, jako alkohol, který poskytuje chuťové požitky, dodává vodu, elektrolyty a do jisté míry i živiny, ale především je vyhledáván pro své působení na lidskou psychiku.“<sup>76</sup> Alkohol působí na psychiku tím, že navozuje subjektivní pocit zvýšených schopností. Dále ovlivňuje náladu, odstraňuje úzkost, tlumí vnímání bolesti a způsobuje celkový útlum činnosti CNS.

Pití alkoholu nemá pouze kladné účinky. Již samotné opití alkoholem je ve společnosti hodnoceno negativně. Pod vlivem alkoholu se mění přesnost koordinace, správnost percepce a uvažování, výdrž pozornosti a schopnost správného rozhodování. Tyto defekty se projevují v mnoha různých směrech a často vedou také k jednání, které by střízlivý člověk nezvolil. Alkohol souvisí i s agresivitou. Bylo zjištěno, že pod vlivem alkoholu dojde asi ve 30 % případů k výraznému zvýšení agresivity.<sup>77</sup>

---

<sup>74</sup> SOVINOVÁ, Hana. *Kouření vodní dýmky* [online]. 22. únor 2010 [cit. 2011-04-02]. Státní zdravotní ústav. Dostupné z WWW:

<[http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/zavislosti/koureni/vodni\\_dymka\\_feb10/Studie2008.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/zavislosti/koureni/vodni_dymka_feb10/Studie2008.pdf)>.

<sup>75</sup> JEŽKOVÁ, M. *Vodní dýmka – sladký kouř pro mladé*. [online]. 22. únor 2010 [cit. 2011-04-02] Státní zdravotní ústav. Dostupné z WWW:

<[http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/zavislosti/koureni/vodni\\_dymka\\_feb10/sladky\\_kour\\_pro\\_mla\\_de.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/zavislosti/koureni/vodni_dymka_feb10/sladky_kour_pro_mla_de.pdf)>.

<sup>76</sup> HELLER, Jiří; PECINOVSKÁ, Olga a kol. *Závislost známá neznámá*. 1.vyd. Praha : Grada, 1996, s. 55.

<sup>77</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2009, s. 196.



Co se týká vlivu alkoholu na zdraví, tak se alkohol podílí na vzniku nebo průběhu řady onemocnění. Jde především o nádorová onemocnění a onemocnění trávicího systému, dále onemocnění srdce a oběhového systému. Dopady alkoholu se tak negativně podílí na celkové mortalitě. Pokud se však alkohol konzumuje v malém množství, má kardioprotektivní účinky.<sup>78</sup> Avšak někteří autoři ani toto pití alkoholu v malých dávkách nedoporučují. Tvrdí, že v případě podpory zdraví populace by prioritou mělo být spíše snižování množství konzumace alkoholu než podpora umírněné konzumace s odkazem na zmiňované protektivní účinky.<sup>79</sup> A kanadští autoři upozorňují, že v souvislosti s protektivními účinky alkoholu se často zapomíná na to, že i mírné pití alkoholu může být spojeno se zdravotními riziky.<sup>80</sup>

Některé účinky alkoholu se objevují výjimečně, ale s určitou pravidelností. Jedním z těchto účinků je amnézie po pití nadměrných dávek alkoholu. Taková „okna“ mívá alespoň jednou za měsíc 23% mužů a 5% žen.<sup>81</sup> Poměrně rozšířené bývá také vrávorání, zhoršená řeč, bolesti hlavy a pocity na zvracení.

Pití alkoholu může také přinést negativní dopad na různé oblasti života. Nejvíce jsou alkoholem postiženy mezilidské vztahy, např. vztahy v rodině, partnerské vztahy, vztahy s přáteli. Relativně často je alkohol problémem při práci, či studiu. Negativní dopad má také na finance.<sup>82</sup>

#### **1.4.2.1 Závislost na alkoholu**

Asi tak 4/5 populace pije alkohol. Přibližně každému desátému člověku působí pití alkoholu občas potíže, ale ty se nestupňují. Avšak u některých lidí se problémy s pitím začnou časem stupňovat a ničit jejich základní životní hodnoty. Zde mluvíme o závislosti. Dlouhotrvající nadměrné pití způsobuje adaptaci buněk organismu na trvalý příjem alkoholu, to vede k snížené odpovědi na původně účinnou látku, čímž dochází k následnému stupňování dávek a později k syndromu odnětí drogy při přerušení pití.<sup>83</sup>

---

<sup>78</sup> SOVINOVÁ, Hana; CSÉMY, Ladislav a kol. *Kouření cigaret a pití alkoholu v České republice*. Praha : Státní zdravotní ústav, 2003, s. 34.

<sup>79</sup> Tamtéž, s. 45.

<sup>80</sup> Tamtéž, s. 46.

<sup>81</sup> Tamtéž, s. 40.

<sup>82</sup> Tamtéž, s. 41.

<sup>83</sup> HELLER, Jiří; PECINOVSKÁ, Olga a kol. *Závislost známá neznámá*. 1.vyd. Praha : Grada, 1996, s. 15.

Rychlost vzniku závislosti závisí na dispozicích jedince, věku při začátku pití a způsobu zneužití alkoholu. Čím mladší člověk začne pít a čím častěji začne alkohol užívat s cílem ovlivnit svou psychiku, tím rychleji závislost vzniká.<sup>84</sup>

Kritériem pro diagnózu závislosti je objevení se alespoň tří z šesti jevů během posledního roku. Tyto jevy zahrnují silnou touhu nebo pocit nucení užívat alkohol, potíže v kontrole užívání alkoholu, rostoucí tolerance, postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívání alkoholu, zvýšené množství času stráveného získáváním či konzumací alkoholu nebo času k zotavení se z jeho účinku, somatický odvykací stav a pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků. Pokud se tyto jevy neobjeví, může jít pouze o abúzus, nebo aktuální intoxikaci. Abúzus čili nadměrné, škodlivé užívání znamená takový vzorec užívání, který poškozuje tělesné nebo duševní zdraví. Aktuální intoxikace je pouze přechodný stav po použití látky na úrovni vědomí, emotivity, chování, nebo jiných psychofyziologických funkcí a reakcí.<sup>85</sup>

Jak již bylo zmíněno dříve, alkohol ve značné míře působí na jedincovo zdraví. Zdravotní postižení způsobené pitím alkoholu se vyskytuje jak v oblasti somatických, tak v oblasti psychických onemocnění. Přehled zdravotních poškození ukazuje tabulka č. 2.<sup>86</sup>

**Tabulka 2: Zdravotní aspekty pití alkoholu**

<b>Zdravotní aspekty pití alkoholu</b>	
<b>Somatické</b>	<b>Psychické</b>
Infekční nemoci	Psychická závislost na alkoholu
Zhoubné nádory	Postižení intelektu
Nemoci žláz z vnitřní sekrecí	Poruchy osobnosti
Poruchy výživy a přeměny látek	Syndrom z odnětí
Nemoci krve a krvetvorných orgánů	Delirium tremens
Nemoci nervové	Alkoholická halucionóza
Nemoci oběhové soustavy	Korzakova alkoholická psychóza
Nemoci trávicí soustavy	Paranoidní alkoholická psychóza
Nemoci kůže a svalů	Patická opilost
Úrazy a otravy	
Fetální alkoholový syndrom	

<sup>84</sup> Tamtéž, s. 15.

<sup>85</sup> HELLER, Jiří; PECINOVSKÁ, Olga a kol. *Závislost známá neznámá*. 1.vyd. Praha : Grada., s. 20.

<sup>86</sup> SOVINOVÁ, Hana; CSÉMY, Ladislav a kol. *Kouření cigaret a pití alkoholu v České republice*. Praha : Státní zdravotní ústav, 2003, s. 48.

#### 1.4.2.2 Prevence

Problém alkoholu a zdraví populace je v České republice aktuální problém vzhledem k vysoké průměrné spotřebě alkoholu na obyvatele. Tolerantní normy dospělých utvářejí postoje dětí a mladých lidí k alkoholu. Ti pak velmi brzy přijímají pití alkoholu jako součást sociálních kontaktů a téměř neodmyslitelnou součást oslav a zábav. V současné době se v České republice nepodařilo ovlivnit postoje obyvatelstva ke konzumaci alkoholu, protože prevence rozhodně nevede přes jednorázové kampaně.<sup>87</sup>

Podle Nešpora<sup>88</sup> je ideální systém prevence provázaný a zahrnuje různé komponenty, které harmonicky spolupůsobí. Takový systém zahrnuje například rodiče, pracovníky v oblasti prevence, lékaře, specializovaná protialkoholní zařízení, školy, pedagogicko - psychologické poradny, orgány státní správy, policii, sdělovací prostředky, zájmové organizace a jiné. Avšak on sám udává, že k takto komplexnímu a koordinovanému systému u nás máme ještě hodně daleko.

Na prevenci se může podílet i jednotlivec a to tím, že bude rozvíjet veřejné povědomí o škodlivosti alkoholu, bude podporovat programy a postupy proti alkoholu a vybaví děti a mladistvé účinnými dovednostmi, které povedou ke zdravým rozhodnutím, a posílí jejich důvěru ve vlastní schopnosti čelit tlaku požívat alkohol. Sám pak může předejít problémům s alkoholem a závislostí tak, že bude pít střídavě, nebude se soustavně stýkat s lidmi, kteří pijí nadměrně, naučí se odpočívat, zvládat stres, bude pěstovat různé koníčky, bude si dávat realistické cíle a bude vést zdravý životní styl.<sup>89</sup>

Základem prevence na úrovni společnosti je pak snižování spotřeby alkoholu. Toho je možno dosáhnout zvýšením ceny a daňovou regulací nebo snížením dostupnosti alkoholu. Důležitá je také věková regulace. U nás v České republice je sice věková hranice stanovena, ale její prosazování v praxi je nedostatečné. S prevencí také mohou

---

<sup>87</sup> SOVINOVÁ, Hana; CSÉMY, Ladislav a kol. *Kouření cigaret a pití alkoholu v České republice*. Praha : Státní zdravotní ústav, 2003, s. 45-46.

<sup>88</sup> NEŠPOR, Karel. Poruchy vyvolané alkoholem, prevence, diagnostika a krátká intervence. IN SOVINOVÁ, Hana, CSÉMY, Ladislav a kol. *Kouření cigaret a pití alkoholu v České republice*. Praha : Státní zdravotní ústav, 2003, s. 60.

<sup>89</sup> Tamtéž, s. 61 – 62.

pomoci média a školy, reklamy na alkohol by měly být omezeny. Pro osoby, které mají s pitím problémy, by měla být zajištěna dostupná a účinná léčba.<sup>90</sup>

#### 1.4.2.3 Studenti a alkohol

Vysokoškolští studenti tvoří speciální skupinu, kde je nadměrné užívání alkoholu poměrně rozšířeno. Alkohol je u nich nejrozšířenější návykovou látkou. Stejně tak jako mladiství užívají alkohol epizodicky. Toto užívání je vázáno na prostředí, ve kterém je alkohol konzumován, například to mohou být různé večírky nebo život na koleji. Epizodické užívání alkoholu je u vysokoškolských studentů dále spojeno s rizikovým chováním, jako je například řízení vozidla pod vlivem alkoholu, úrazy, násilné chování jako napadení, rvačky, zničení majetku, rizikové sexuální chování a sebevražedné jednání. Navíc má i negativní vliv na samotné studium v podobě zameškaných hodin, zhoršených školních výsledků a předčasného ukončení studia.<sup>91</sup>

K úspěšnému studiu jsou potřeba kognitivní funkce a právě tyto funkce jsou konzumací alkoholu ovlivněny. Má na ně vliv jak dlouhodobé konzumování alkoholu, tak i to krátkodobé. Užívání alkoholu se například může projevit tím, že se zhoršuje schopnost plánovat nebo prostorová orientace. Ve stavu kocoviny je paměť zhoršena mnohem více než pouze ve snížené bdělosti. Abúzus alkoholu dokonce může snížit intelektové schopnosti pijáka. Zhoršuje se paměť, abuzér zapomíná, co chtěl říci, co udělat, kde měl být. Své povinnosti tedy nejen zanedbává, ale dokonce na ně zapomíná.<sup>92</sup>

#### 1.4.3 Drogy

Termín droga je východního původu a původně znamenal totéž, co dnešní „lék“. Křivohlavý tvrdí, že drogy opravdu mohou být lékem, ale musí se užívat v malém

---

<sup>90</sup> Tamtéž, s. 63 – 66.

<sup>91</sup> HOLCNEROVÁ, Petra. *Vzorci užívání alkoholu u dětí a adolescentů* [online]. 29.09.2010 [cit. 2011-04-02]. Centrum adiktologie. Dostupné z WWW: <<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/72/1980/Vzorci-uzivani-alkoholu-u-deti-a-adolescentu>>.

<sup>92</sup> SOVINOVÁ, Hana, CSÉMY, Ladislav a kol. *Kouření cigaret a pití alkoholu v České republice*. Praha : Státní zdravotní ústav, 2003, s. 55.

množství. Pokud jejich užívání přesáhne určitou hranici, setkáme se s jejich negativním vlivem. Různé drogy mají různé vlivy jak na naši psychickou, tak fyzickou činnost.<sup>93</sup>

#### 1.4.3.1 Závislost

Drog je obrovské množství, ale jednu věc mají společnou – a to závislost. Závislost neboli addikce znamená „být něčím tak posedlý, že to člověka zotročí, zbaví ho vnitřní svobody a nakonec třeba i osobní bezúhonnosti.... Závislost znamená „být lapen“, chycen, zajat a pak pomalu zničen.“<sup>94</sup> Začátek závislosti nemusí být příliš dramatický, může jím být např. jedna jediná dávka drogy. Když se pak jedinec vzdá původních životních perspektiv a droga začne nabývat na významu a nekontrolovatelným způsobem zaujímat prostor v jeho prožitcích a utváří jeho den, pak mluvíme o závislosti. Společným znakem každého návyku je mechanismus odměňování sama sebe. Toxikomani používají drogy, aby manipulovali svoje pocity, buď potlačují nepříjemné pocity, nebo vyvolávají ty příjemné.<sup>95</sup>

Závislost je tedy „stav, při kterém absence látky nebo jiného podnětu vyvolá v organismu fyzické nebo duševní obtíže. Vzniká po opakovaném nebo chronickém užívání látky, ale i při určité činnosti, která přináší nadměrné uspokojení.“<sup>96</sup> Můžeme tedy rozlišit dva typy závislosti. První typ je závislost na přijímaných látkách, např. drogách, alkoholu, nikotinu, ale i kávě. Tuto závislost nazýváme substanční. Druhý typ je závislost procesuální a jedná se o závislost na určitém druhu činnosti, např. na hazardních hrách, práci, či sportu.<sup>97</sup>

Závislost může být psychická nebo tělesná. Psychická se projevuje existencí nepotlačitelné touhy užívat drogu pro její povzbuzující, euforizující, stimulující nebo také tlumivý a halucinogenní účinek. Psychická závislost vzniká určitým druhem „návykové paměti“ a projevuje se přáním zažít znovu a znovu opojení z drogy. Tělesná závislost se projevuje při absolutní či relativní abstinenci abstinenčními jevy. Tělo je nastaveno na drogu a není bez ní schopné fungovat. V rámci zvyšování tolerance

---

<sup>93</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2009, s. 203.

<sup>94</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2009, s. 203.

<sup>95</sup> GÖHLERT, Fr.-Christoph; KÜHN, Frank. *Od návyku k závislosti*. 1. vydání. Praha : Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2001. s. 11.

<sup>96</sup> Tamtéž, s. 20.

<sup>97</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2009, s. 204.

si toxikoman musí dávat stále větší dávky, aby dosáhl stejného účinku. Tělesné abstinenci jevy se mohou projevovat čtyřmi stupni znaků aktivace a čtyřmi stupni tlumivých znaků. První stupeň aktivace zahrnuje vyražení potu, zvýšenou podrážděnost, třes, rozšíření zornic, zvýšené reflexy, zvracení, nevolnost a průjmy. Druhý stupeň se projevuje zmateností, horečkou, vysokým tlakem a bušením srdce. Třetí stupeň představují psychotonické znaky, poruchy vědomí a srdečního rytmu. Záchvaty křečí, šok, ztráta vědomí až kóma a ohrožení života znamenají čtvrtý stupeň znaků aktivace. Tlumivé znaky prvního stupně jsou zmámenost a spavost, tedy zákal vědomí. Druhý stupeň je charakterizován také zákalem vědomí, ale v podobě kómatu a poklesu krevního tlaku. Třetí stupeň představuje kóma s ochrnutím dýchání a pro poslední stupeň je charakteristické poškození mozku, jedinec je postupně bez reflexů, schází ochrana proti bolesti, dochází k poklesu dechové frekvence, krevního tlaku, tepu a až ohrožení života.<sup>98</sup>

Jestli člověk užívá drogy, nebo ne, můžeme poznat pomocí všeobecných symptomů. Znakem je například změna okruhu přátel a změna denního rytmu. Jedinec je v noci aktivní a ve dne unavený. Důležitá je úloha strukturovaných aktivit ve volném čase a zvýšená potřeba peněz bez viditelných nákupů. Zhoršují se výsledky ve škole a dotyčný za to dává vinu druhým. Při rozhovorech se nesoustředí, není schopný pozorně naslouchat. Je bledý, vypadá nezdravě a je často nemocný. Svůj zevnějšek často zanedbává. Jeho osobnost se mění, často dochází ke kolísání nálad. Všechny tyto znaky se mohou projevovat, ale i nemusí.<sup>99</sup>

#### **1.4.3.2 Druhy drog**

Různé drogy existují již po tisíce let a jejich chemické složení a účinek se liší. Podle návrhu WHO se drogy dělí na aktivní a sedativní. Aktivní drogy mají pozitivní účinek. Působí na krevní tlak a tep, jež mohou stoupnout, a požívač může ztratit zábrany. K těmto drogám patří například konopné drogy nebo ectasy. Sedativní drogy

---

<sup>98</sup> GÖHLERT, Fr.-Christoph; KÜHN, Frank. *Od návyku k závislosti*. 1. vydání. Praha : Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2001. s. 21-23.

<sup>99</sup> Tamtéž. s. 41.

spíše uklidňují. Krevní tlak a srdeční frekvence klesají. Opiáty a alkohol patří do této skupiny.<sup>100</sup>

Dále se dají drogy rozdělit podle svého chemického složení:

### Konopné drogy

Do této skupiny patří marihuana, která v současné době patří k nejrozšířenějším drogám u nás. Oblíbená je hlavně pro svoji schopnost navodit euforii, pocity uvolněnosti, zvýšení sexuální aktivity apod.<sup>101</sup> Užívá se v různých formách. Může se kouřit spolu s tabákem v jointech nebo v dýmkách, vodních dýmkách, anebo je možné ji připravit jako součást nějakého pokrmu, oblíbené jsou koláčky nebo sušenky.<sup>102</sup>

Stejně jako jiné drogy má i užívání konopí svá rizika. Nejdůležitější je její vliv na některé psychické jevy – na krátkodobou paměť, soustředěnou pozornost, na procesy rozhodování a na percepci času. Zjištěn byl také její vztah k výskytu schizofrenie.

### Amfetaminy a jejich deriváty

Do této skupiny patří drogy zvyšující krevní tlak a „stupňující společensky pozitivně hodnocené vlastnosti tj. výkonnost a sebevědomí.“<sup>103</sup> Dále potlačují únavu a zlepšují myšlení, potlačují pocit hladu, zornice jsou často maximálně rozšířené. Nejnebezpečnějšími následky jsou nepozorovaná zvýšená teplota a ztráta vody. Možné jsou i epileptické záchvaty či silné bolesti hlavy a výskyt bezvědomí. Psychické problémy se mohou projevit v podobě panické úzkosti a halucinacemi. Často dochází k takzvaným poruchám vlastního já. Zvýšené je nebezpečí sebevraždy. Po dlouholetém užívání může být poškozen mozek.<sup>104</sup> Nejznámější drogou z této skupiny je ecstasy.

### Halucinogeny

Halucinogeny primárně působí změny ve vnímání reality, nabourávají smyslové receptory. Typické jsou pro ně halucinace, poruchy místní a časové orientace a změny

---

<sup>100</sup> Tamtéž, s. 50.

<sup>101</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2009, s. 204.

<sup>102</sup> GÖHLERT, Fr.-Christoph; KÜHN, Frank. *Od návyku k závislosti*. 1. vydání. Praha : Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2001. s. 52.

<sup>103</sup> Tamtéž, s. 55.

<sup>104</sup> Tamtéž, s. 57.

v tělesných pocitech, změny v myšlení a postojích. Rizika s nimi spojená spočívají právě v poruchách vnímání, např. mohou vyvolat až myšlenky, že člověk dokáže létat. Provází je deprese a panika. Patří sem LSD, fencyklidin, lysohlávka a další houby.<sup>105</sup>

### Kokain

Kokain zvyšuje pocit sebehodnocení, zbavuje úzkosti, povzbuzuje náladu. Potlačuje chuť k jídlu a zvyšuje potřebu spánku. Během užívání se mohou vyskytnout halucinace, může dojít k značné úzkosti až ke stihomamu. Kokain také může poškodit játra a způsobit zástavu srdce.<sup>106</sup>

### Heroin a další opiáty

V nízkých dávkách zbavuje pocitů nechuti, hladu a únavy. Odbourává vzrušení a strach. Ve vyšších dávkách pak dochází k ospalosti až spánku. Užívání je doprovázeno pocitem euforie, tělem prochází pocit podobný proudu tepla. Závislost na této droze může vzniknout už od prvního užití. Nežádoucím účinkem je utlumení dýchacího systému a zároveň klesá srdeční frekvence. Předávkování je v každém případě smrtelné.<sup>107</sup>

### Barbituráty

Uklidňující droga, která způsobuje laskavé, přítulné projevy, nutnost doteku jiných osob a pocitu lásky. Většinou se užívá pouze nárazově. Při dlouhodobém užívání dochází k poškození mozku, zapomínání, projevují se potíže při vyjadřování.

#### **1.4.3.3 Prevence**

V oblasti prevence se pozornost soustřeďuje na zábranu začátku užívání drog. Důležitou roli hraje výchova. S poučením o drogách by se mělo začít brzy a není třeba rozlišovat drogy legální a nelegální., důležitá je věrohodnost argumentů. Dále by měl jedinec získávat důvěru ve vlastní schopnosti, měl by získat pocit vlastní hodnoty,

---

<sup>105</sup> Tamtéž, s. 61 – 64.

<sup>106</sup> Tamtéž, s. 66 – 67.

<sup>107</sup> GÖHLERT, Fr.-Christoph; KÜHN, Frank. *Od návyku k závislosti*. 1. vydání. Praha : Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2001, s. 72 – 73.



protože nesamostatnost a pocit selhání se mohou stát rizikovými faktory pro rozvoj návykovosti. K prevenci také patří dostatečná aktivita. Důležité jsou koníčky a volnočasové aktivity, jako je sport apod. Při velkém množství aktivit se rozvíjí vůle vydržet a víra ve vlastní schopnosti.<sup>108</sup> Důležitou roli také hrají skupiny vrstevníků. Bylo zjištěno, že při prevenci příjmu drog je nejúčinnější, když se „stejní věnují stejným“. To znamená, že je účinnější, když si o drogách promluví mladý s mladým v rámci formování představ a postojů.<sup>109</sup>

#### 1.4.3.4 Studenti a drogy

Z různých průzkumů vyplývá, že vysokoškolská populace je vystavena návykovým látkám a že její přístupy k experimentování s těmito látkami i jejich pravidelnému užívání jsou determinovány prostředím jednotlivých fakult.

V rámci projektu MŠMT na Univerzitě Karlově v Praze byla v roce 2002 provedena analýza návykových látek, kde se zjišťovala četnost použití návykových látek vysokoškoláky. Z výzkumu vyplynulo, že 32,2 procent dotázaných vysokoškoláků užívá marihuanu, 6,3 procent hašiš, 5,1 procent LSD, 4,7 procent pervitin, 2,0 procent heroin a 2,0 procent kokain.<sup>110</sup>

Tyto údaje je možné porovnat s výsledky průzkumu vedeného na Masarykově univerzitě v Brně v roce 2005.<sup>111</sup> Průzkum byl proveden na studentech pedagogické a lékařské fakulty. Marihuana a hašiš tvoří u dotazovaných studentů nejčastěji užívanou látku hned po alkoholu a tabáku. Třetina studentů na pedagogické a polovina studentů na lékařské fakultě uvedla zkušenosti s marihuanou. Desetina z nich ji pak kouřila půl roku před dotazováním. Častěji marihuanu užívají muži a to přesně 72,1 % dotázaných mužů oproti 37,4 % žen. Hašiš během života vyzkoušela desetina souboru, v posledních šesti měsících před výzkumem asi 4 procenta. Tomu odpovídá, že hašiš vyzkoušelo 28 % mužů a 10 % žen. Co se týká dalších látek, tzv. tvrdých drog, byly

---

<sup>108</sup> Tamtéž, s. 57.

<sup>109</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2009, s. 206.

<sup>110</sup> MILLEROVÁ, Eva. Závislost a my. *Závislost a my* [online]. Květen 2002 [cit. 2011-04-02]. Dostupný z WWW: <[http://kverek.webpark.cz/zavislost\\_2.htm](http://kverek.webpark.cz/zavislost_2.htm)>.

<sup>111</sup> KACHLÍK, Petr, HAVELKOVÁ, Marie. *Drogy, budoucí lékaři a pedagogové na MU*. [online]. Dostupné z WWW: [http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference\\_2006/sbornik\\_2006/pdf/064.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference_2006/sbornik_2006/pdf/064.pdf).

užívány pouze ojediněle. Většinou se jednalo o experiment, ke kterému studenty přemluvili jejich kamarádi.

Marihuana je tedy u nás nejčastěji užívanou drogou. Hlavními místy, kde se vysokoškoláci setkávají s drogou, jsou různé společenské akce, kluby a jiné. Co se týká dostupnosti návykových látek, je jejich dostupnost v univerzitních zařízeních nižší a obtížnější než v běžných rezidenčních čtvrtích. Nejjednodušeji jsou dostupné konopné a diskotékové drogy. „Muži považují drogy obecně (kromě marihuany) za dostupnější než ženy.“<sup>112</sup>

Hlavními důvody, proč studenti zkoušejí drogy, je zvědavost, navození příjemného pocitu, touha po družnosti a snaha o odstranění psychického stresu.

Mezi vysokoškolskými studenty spíše převládá tolerantní přístup jak k užívání, tak k distribuci drog. Avšak tyto názory se často liší v závislosti na oboru studia a na míře znalosti problematiky užívání drog. Během výzkumu na Univerzitě Karlově se například ukázalo, že studenti pedagogické fakulty měli více odsuzující pohled na zneužívání návykových látek. Tomu by také odpovídalo nižší užívání drog u studentů pedagogické fakulty Masarykovy univerzity. Poukázat by ovšem za to stálo, že studenti obou fakult budou ve svých profesích sociálně působit na mládež a pacienty, proto je jejich image velmi důležitá, a proto je procento studentů, kteří návykové látky užívají poněkud alarmující.

## 2 Stres

Pojem stres je definován mnoha způsoby. Původně pochází z techniky a používalo se ho tam, kde byl materiál vystaven zátěži. Odtud byl převeden na člověka. „U člověka se hovoří o stresu tam, kde se dostává do zátěžové situace, tj. když na něho doléhá různý druh tlaku obrazně řečeno „ze všech stran“.“<sup>113</sup> V psychologickém slovníku je definován jako „charakteristická fyziologická odpověď na poškození nebo ohrožení organismu, která se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu; ten přímo ovlivňuje zdraví tím, že vyvolává nadměrnou a trvalou aktivaci nervového

---

<sup>112</sup> KACHLÍK, Petr, HAVELKOVÁ, Marie. *Drogy, budoucí lékaři a pedagogové na MU*. [online]. Dostupné z WWW: [http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference\\_2006/sbornik\\_2006/pdf/064.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference_2006/sbornik_2006/pdf/064.pdf).

<sup>113</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2009, s. 170.

sympatického systému nebo systému adrenokortikálního, posléze poškození systému imunitního.“<sup>114</sup> Hovorově se termín stres nadužívá pro konflikt, úzkost, frustraci, vyšší aktivizaci a situace nepříjemně pociťované.<sup>115</sup>

Stres není pouze negativní záležitostí. Rozlišuje se eustres a distres. Eustres představuje aktivizaci organismu. Jedná se o vypjatou situaci, která vede k pocitu radostné nálady, tedy „dobrého“ stresu. Distres je ten negativní, špatný stres, který se projevuje trvalou, zdraví škodlivou zátěží.<sup>116</sup> „Distres způsobuje, že se organismu daří stále řídceji a s větším úsilím obnovovat rovnováhu mezi napětím a uvolněním. Jako důsledek se pak objeví somatické a psychické problémy.“<sup>117</sup>

Od termínu stres je třeba odlišit termín stresor, což je faktor, kterým je proces stresu vytvářen. Mezi nejvýznamnější stresory patří hlad, podvýživa, uvědomovaná bída, hluk, konflikty a traumatické životní události.<sup>118</sup> Faktory, které člověka v těžké situaci povzbuzují, se nazývají salutory, např. smysluplnost vykonávané činnosti, pochvala a uznání lidí, kterých si vážíme.<sup>119</sup>

## 2.1 Příčiny stresu

H. Seilye rozdělil stresory na fyzikální a emocionální. Mezi fyzikální se řadí např. znečištění vzduchu, změny ročních období, viry a bakterie, katastrofy, nehody, těhotenství apod. Druhá skupina, emocionální, je tvořena např. zármutkem, obavami, strachem, nepřátelstvím, zlobou, nevyspalostí, očekáváním něčeho špatného, přílišnou ustaraností apod.<sup>120</sup> Musíme si však uvědomit, že člověk tvoří celek, a proto není možné od sebe složku fyzikální a emocionální oddělit, obě se navzájem ovlivňují. Nezáleží tedy na druhách a množství stresorů. Podstatné je, že se všechny stresory sčítají a to tím, že na sebe navazují, jeden vede často k druhému.<sup>121</sup>

---

<sup>114</sup> HARTL, Pavel; HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha : Portál, 2009, s. 568.

<sup>115</sup> Tamtéž.

<sup>116</sup> JOSHI, V. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007, s. 19.

<sup>117</sup> HENNIG, Claudius., KELLER, Gustav.: *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1995., s. 15-16.

<sup>118</sup> HARTL, Pavel; HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha : Portál, 2009, s. 569.

<sup>119</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2009, s. 170.

<sup>120</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994, s. 12.

<sup>121</sup> SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. 2. vydání. Praha : Academia, 2000. s.82.

Některé příčiny stresu upoutávají větší pozornost než jiné. Jedním z takových stresorů je vztah práce, či zaměstnání ke stresu. Různá odborné studie vedly ke zjištění, že to, co vede v práci ke stresu, je vysoká míra požadavků kladených na člověka, kombinovaná s malou mírou možností řídit běh dění. Dalším důležitým faktorem, který ovlivňuje stres, jsou vztahy mezi lidmi na pracovišti.<sup>122</sup>

S prací souvisí i jiné stresory. Jedním z nich může být množství práce, kterou má jedinec vykonat. Pokud je toto množství vyšší, než je jedinec schopný zvládnout, může dojít k přetížení. Dalším stresorem může být čas, který je pro vykonání práce k dispozici. Pokud je času málo, může to vést k distresu. K němu může vést také neúměrně velká zodpovědnost, nevyjasněné pravomoce nebo vysilující snaha o kariéru, aj. Se zaměstnáním je tedy spojeno mnoho stresorů, avšak i samotná nezaměstnanost může být stresorem.

Důležitým faktorem, který má vliv na stres, jsou mezilidské vztahy a sociální charakteristika prostředí. Ve vztazích se nejčastěji projevují těžkosti mezi spolupracovníky a mezi rodinnými příslušníky. Negativním sociálním prostředím může být prostředí se zvýšenou kriminalitou.<sup>123</sup>

Dlouhodobá napětí (neshody v manželství, nedostatek peněz, nevyhovující bydlení, šikanování apod.) mohou být také stresogenní a mohou dostat člověka do větší životní krize. „Takováto napětí mohou navíc podstatně ovlivnit tzv. sekundární hodnocení situace a schopnost zvládat těžkosti. Chronická napětí výše uvedeného druhu se mohou stát sama o sobě stresovou životní situací.“<sup>124</sup> Negativně se na člověku také promítne pocit bezmoci, jenž se může projevit depresí.

Jak již bylo řečeno, stresorů je obrovské množství, zde jich je zmíněno jen několik. Některé ze stresorů mohou být zcela individuální, jiné mohou být spíše institucionálního a společenského charakteru.

---

<sup>122</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2009, s. 174.

<sup>123</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2009, s. 178.

<sup>124</sup> Tamtéž, s. 179.

## 2.2 Projevy stresu a reakce organismu na jeho působení

Každý jedinec reaguje na stres trochu jiným způsobem, avšak některé vzorce reagování mohou být pro jedince společné. Stres se projevuje ve třech různých rovinách.

První rovinu představují projevy fyziologické. Ke krátkodobým fyziologickým projevům patří bušení srdce, sucho v hrdle, svírání rukou, pocení dlaní, hrbení ramen, pocit „vysušenosti“ aj. Bolesti hlavy, zad, žaludku, ztuhlost šíje a ramen, zvýšený krevní tlak a únava, poruchy spánku jsou projevy dlouhodobější.<sup>125</sup> Dlouhodobé negativní ovlivnění stresujícími faktory se také projevuje zvýšenou produkcí adrenalinu a v důsledku toho začne tělo ovládat sympatický nervový systém. „Projevuje se to zvýšenou látkovou výměnou a nedostatečným prokrvením kůže a trávicích orgánů. Plíce pracují intenzivněji, srdce bije rychleji, stoupá krevní tlak, játra vyplavují cukr do krve.“<sup>126</sup> Trvá-li taková mobilizovanost organismu dlouho, pak člověka vyčerpá a oslabí.

Druhou rovinu zastupují emoční projevy. Ty se mohou projevovat akutními i chronickými příznaky. Akutními projevy jsou např. nervozita, zbytečná ustaranost, pocity vzrušení, problémy se soustředěním, negativní myšlenky. Chronickými příznaky jsou pocity méněcennosti, bezmocnosti, osamocení a frustrovanosti, podrážděnost, depresivita, poruchy koncentrace a nepřizpůsobivost.

Poslední, třetí, rovinou je rovina behaviorální, která způsobuje změny v chování, např. plačtivost, zapomnětlivost, sekýrování druhých, netrpělivost, nutkavé přejídání, kouření aj.<sup>127</sup>

Organismus reaguje na stresor, jak uvádí Míček a Zeman, třemi hlavními fázemi adaptace:

1. První odpovědí na působení stresoru je poplachová reakce. „Je vytvářena složitými biochemickými změnami, jež jsou spojeny emisí adrenalinu, glukózy a jiných látek do krve.“ Tyto reakce se projevují např. boláním hlavy, horečkou, únavou, pocitem schvácenosti.

---

<sup>125</sup> MÍČEK, Libor; ZEMAN, Vladimír. *Učitel a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 1992. s. 16.

<sup>126</sup> HENNIG, Claudius., KELLER, Gustav.: *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1995., s. 15.

<sup>127</sup> MÍČEK, Libor; ZEMAN, Vladimír. *Učitel a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 1992. s. 18.

2. Stádium rezistence – „je-li jedinec vystaven trvaleji stresoru, organismus vyvíjí rezistenci, jež je podporována zvýšenou činností předního laloku hypofýzy a kůry nadledvinek, jež produkují adrenokortikotropin a kortin, což pomáhá organismu adaptovat se vůči stresu. Fyziologické procesy, rozrušené během poplachové reakce, snaží se nyní obnovovat normální funkci.“
3. Posední fází je stadium vyčerpání, k němuž dochází, pokud organismus není schopen rezistence. Některé fyziologické reakce z prvního stadia se opakují, ale mohou nastat také různá onemocnění, eventuálně smrt. Naštěstí jen málo stresorů se vyznačuje takto intenzivním působením.<sup>128</sup>

### 2.2.1 Vliv stresovanosti na zdraví

Křivohlavý tvrdí, že je možné, že stres je jedním z faktorů, které působí na vznik nemoci. Na zdraví může působit buď přímo, nebo nepřímo. Přímým vlivem na onemocnění je vliv stresu na imunitní, endokrinní nebo nervový systém. Nepřímým vlivem se rozumí vliv stresu na chování člověka, např. na změnu životního stylu.<sup>129</sup>

Důležitou roli má také tzv. synegetický jev. Ten spočívá v tom, že jednotlivé faktory, které působí souběžně, mají vliv mnohem výraznější, než kdyby se učinil aritmetický součet jejich vlivů.<sup>130</sup>

Jedním druhem nemocí, jejichž vznik stres usnadňuje, jsou infekční nemoci. Pokud budeme ve stresu, je mnohem pravděpodobnější, že dostaneme rýmu, chřipku nebo se nachladíme. Co se týče vztahu stresu a kardiovaskulárních onemocnění, bylo zjištěno, že o něm můžeme mluvit tam, kde došlo k dlouhému a intenzivnímu působení distresu.<sup>131</sup> Silný distres také působí na zvýšení krevního tlaku. Ten se nejdříve zvyšuje pouze přechodně. Avšak pokud stres neustává, z přechodných fází krátké hypertenze se vyvine hypertenze trvalá.<sup>132</sup> Vliv stresu byl také zjištěn na bolesti hlavy, astma, vředy, poruchy menstruačního cyklu a infarkt.<sup>133</sup>

---

<sup>128</sup> Tamtéž, s. 15.

<sup>129</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2009, s. 184.

<sup>130</sup> Tamtéž.

<sup>131</sup> Tamtéž, s. 185.

<sup>132</sup> SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. 2. vydání. Praha : Academia, 2000. s.37.

<sup>133</sup> Tamtéž, s. 36 - 40.

Stres se neprojevuje pouze na vzniku některých nemocí, ale také na vzniku negativních emocionálních stavů. Velkou pozornost upoutává zvláště vztah mezi stresem a depresí či anxiétou. Výsledky výzkumu prokázaly, že stres často stojí u zrodu deprese. U deprese není důležitá jenom objektivní situace, při které deprese vzniká, ale také její kognitivní zpracování. Spoluúčinkují také faktory psychologické jako sebehodnocení, sociální opora, pocit beznaděje, ale i to zda jedinec považuje situaci za zvládnutelnou nebo nikoli.<sup>134</sup>

Deprese a pasivismus jsou pouze jednou z psychických reakcí na stres. Stresovaný člověk může také reagovat zvýšenou angažovaností až agresivitou. Další možností je střídání stavů deprese se stavy agresivity, nebo mnoha dalšími variantami citových stavů, poněvadž dopad stresorů na emoční sféru jedince je mnohostranný a individuálně velmi diferencovaný.<sup>135</sup>

Vliv stresorů je znát také v oblasti kognitivních procesů, např. vůle a vlastnosti osobnosti. Stresovaný člověk má zpravidla potíže s pozorností, myšlením, představováním, pamětí, ale i volnými procesy, osobnostními rysy atd. Například stresovaný člověk může být sebestředný, nebo může mít zúžený obzor – soustředí se pouze na příčinu stresu, není schopný se probojovat k vnitřnímu klidu.<sup>136</sup>

## 2.3 Zvládání stresu

Křivohlavý<sup>137</sup> uvádí tři základní termíny, které je potřeba znát, pokud mluvíme o zvládání stresu. Prvním termínem je adaptace, což znamená přizpůsobování se. Adaptace spočívá ve schopnosti organismu přizpůsobit se novým situacím. Druhým termínem je koupink. Jedná se o počeštěný výraz, kterého se užívá ve významu zvládání nadlimitní zátěže. Právě touto nepřiměřenou, nadlimitní zátěží se liší od adaptace, jíž se jedinec vyrovnává se zátěží, která je v relativně normálních mezích. Poslední termín, který Křivohlavý zmiňuje, je předjímání. Tento termín, proces, spočívá v tom, že se s těžkou životní situací snažíme vyrovnat ještě před tím, než přijde. Připravujeme se nejenom na to, že přijde, ale také na to, jak se s ní vypořádáme.

---

<sup>134</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2009, s. 187.

<sup>135</sup> MÍČEK, Libor; ZEMAN, Vladimír. *Učitel a stres*. Brno : Masarykova univerzita, 1992, s. 30.

<sup>136</sup> Tamtéž, s. 30-34.

<sup>137</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro: *Jak zvládat stres*. Praha : Grada Avicenum, 1994, s. 39 – 43.

Pro zvládání stresu můžeme použít různé strategie. Volba toho, jakým způsobem bude jedinec zátěžovou situací řešit, záleží na jeho osobních charakteristikách, ale také na vhodnosti a účinnosti jednotlivých postupů. Strategie zvládání stresu můžeme rozdělit do čtyř skupin. První spočívá v netečnosti. Jedinec, pokud se ocitne ve stresové situaci, tuto situaci neřeší, chová se apaticky a pomalu upadá do deprese a beznaděje. U druhé strategie se problém neignoruje, ale tomu, co působí škodlivě, se jedinec vyhne. V emocionální sféře se to projeví pocity obav, bázně a strachu. Třetí typ strategie se projeví napadením škodlivého vlivu. Jedná se tedy o snahu zneškodnit zdroj stresu. Poslední typ je strategie posilování vlastních zdrojů. Jedinec se snaží zvýšit svoje zdraví, dovednosti, sebekontrolu.<sup>138</sup>

Každý jedinec, který je vystaven stresu by měl především zachovávat základní zdravotní pravidla. Měl by pravidelně jíst, dostatečně spát, nejméně dvakrát týdně cvičit, omezit kouření a alkohol a celkově se zamyslet nad svou životosprávou, najít si přes den chvilku na relaxaci, nenechávat starosti na večer, najít si nějakou formu zábavy, zorganizovat denní rozvrh a zažívat dostatečný sociální život.<sup>139</sup>

Důležitost zdravé stravy, pohybu a spánku byla již zmiňována. Co se týká relaxace, tak ta je pro nás důležitá nejenom v boji se stresem, ale také v předcházení stresovým situacím. Relaxace znamená uvolnění, povolení napětí, jedná se o uvolnění jak fyzické, tak psychické. Prostřednictvím relaxačních cvičení se lze naučit nejen regulovat rovnovážný stav mezi napětím a uvolněním, ale také řídit koncentraci. Metod relaxací existuje celá řada, ale většinou se jedná o soustavu cviků, poloh a duševního soustředění. Cvičení může být doprovázeno hudbou. Možná je také meditativní relaxace. Pomocí meditace si může člověk navodit podobné pocity uvolnění jako při progresivním uvolňování svalů nebo autogenním tréninku.<sup>140</sup>

Významným faktorem jsou také sociální vztahy. Je důležité mít partnera nebo přátele, se kterými si jedinec o svých problémech může popovídat. Stejně tak pomáhá i pravidelná mimoškolní, či mimopracovní aktivita v různých klubech či spolcích, ale také i náboženská víra.

---

<sup>138</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro: *Jak zvládat stres*. Praha : Grada Avicenum, 1994, s. 44

<sup>139</sup> SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. 2. vydání. Praha : Academia, 2000. s. 86 – 87.

<sup>140</sup> HENNIG, Claudius., KELLER, Gustav.: *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1995., s. 87-90.



Avšak vše, co již bylo zmíněno, je potřeba doplnit pozitivním myšlením. Míček a Zeman poukazují na to, že nejdůležitější součástí naší obrany proti stresorům je naše vlastní psychika.<sup>141</sup> Výzkumy potvrzují, že pozitivně uvažující jedinci jsou psychicky i fyzicky zdravější a žijí šťastněji než „negativisté.“<sup>142</sup> Proto bychom se měli radovat třeba jen z maličkostí, každého okamžiku, měli bychom se orientovat na budoucnost, cíle si klást pozitivně, být na sebe navzájem laskaví, a měli bychom znát a ovládat vlastní emoce.

Dewe a Guest<sup>143</sup> vytřídili šest komponent zvládání stresu:

1. Racionální chování zaměřené například na získání více informací, stanovení priorit.
2. Bezprostřední výraz emocí, vyjádření vlastních pocitů.
3. Využití rodiny jako zdroje emoční podpory.
4. Využití oddechu a návratu k problému až později.
5. Kompenzace stresu příjemnou činností.
6. Akceptování toho, co se děje, vyrovnání se se situací.

## 2.4 Studenti a stres

Problematicke stresu je věnována obrovská pozornost, a proto není překvapivé, že se odborníci věnují také problematice stresu spojeného se školním prostředím. Jak poznamenává Urbanovská, již samotný pojem škola je u velké části populace spojen s tíživými pocity a představou nepříjemných zážitků. „Škola je prostředím, které podporuje mnoho podnětů pro osobní růst jedince, na druhé straně je naplněno vazbami a situacemi, které lze zařadit mezi významné stresory v životě dítěte, dospívajícího, ale i všech zúčastněných osob.“<sup>144</sup>

Co se týká vysokoškolských studentů, ti také často shledávají studium jako stresující a náročné a přiznávají emocionální a kognitivní reakce vzniklé stresem, zvláště kvůli neustálým požadavkům a očekáváním. Studenti jsou vystaveni velkému

---

<sup>141</sup> MÍČEK, Libor; ZEMAN, Vladimír. *Učitel a stres*. Brno : Masarykova univerzita, 1992, s. 148.

<sup>142</sup> HENNIG, Claudius., KELLER, Gustav.: *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1995., s. 64.

<sup>143</sup> Dewe a Guest In HLADKÝ, Aleš a kol. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Praha: Karolinum, 1993, s. 48.

<sup>144</sup> URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 2010. s.15

množství stresorů hlavně během zkouškového období. Ve zkouškovém období působí hned dva stresové faktory: krátký čas na přípravu a velké množství zpracovávaných informací.

Uvádí se, že již samotný začátek studia může být stresující, protože je spojen s prvním výrazným osamostatňováním od rodičů a s ocitáním se ve zcela nových situacích. Míra stresu však během studia neklesá, nýbrž se výrazně zvyšuje oproti hladině vnímané před nástupem studia.<sup>145</sup>

Stresorů, které jsou spojeny se studiem, existuje celá řada. Robotham<sup>146</sup> je rozděluje do čtyř různých skupin. Do první skupiny spadají stresy spojené se studováním. Sem patří stresy spočívající ve strachu, zda student zvládne splnit zadaný úkol ve stanoveném termínu. Patří sem i vysoké požadavky kladené na studium a s tím spojená pracovní vytíženost. Vysoké nároky mohou vyvolat strach z neúspěchu. Ten může být jak negativní, tak pozitivní. Důležitou roli hraje hospodaření a efektivní využívání času. Množství času na jednotlivé úkoly často není tak podstatné, jako je individuální vnímání kontroly nad časem. Bylo zjištěno, že jedinci, kteří se cítí být pány svého času, prožívají méně úzkosti. Posledním a velmi důležitým bodem spadajícím do této skupiny je individuální postoj ke studiu.

Druhou skupinu stresorů tvoří stresory spojené se zkoušením. Stres, který je vyvolaný zkouškami, může zapříčinit vznik řady symptomů, jako je nevolnost, změny ve stravování a spánkovém režimu, bolesti břicha a podobně. Avšak Robotham<sup>147</sup> poznamenává, že stres nemusí být způsoben samotným testem či zkouškou, ale tím, jak tu zkoušku vnímáme. Tedy zkouška může být jakkoli těžká, ale už jen proto, že se jedná o zkoušku, pocítíme stres.

Třetí skupinu představují stresory spojené, s již zmiňovaným, přechodem ze střední školy na vysokou školu. Patří sem opouštění domova a přátel, hledání si nových kamarádů a nové školní povinnosti.

Do poslední skupiny spadají stresory spojené s finančními problémy. Samotné studium je finančně nákladné. Obnáší výdaje za ubytování, stravu, učební pomůcky,

---

<sup>145</sup> CHAMOUTOVÁ, H.: *K problematice stresu prožívaného studenty během vysokoškolského vzdělávání*. In: AP XIII. Praha: PEF ČZU 2004.

<sup>146</sup> ROBOTHAM, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher Education*, 56(6), 735. Retrieved from <<http://search.proquest.com/docview/220956610?accountid=17116>>.

<sup>147</sup> Tamtéž.

ale také za zábavu. Proto studenti často vyhledávají různé brigády, práce na částečný úvazek, nebo dokonce plný úvazek.

Urbanovská<sup>148</sup> dělí stresory do dvou velkých kategorií. První kategorii tvoří stresory výkonové, druhou interpersonální. Důležité stresory jsou pak tyto: hodnocení a školní klasifikace, učební materiál, organizace práce, osobnost učitele, vzájemné interpersonální vztahy, atmosféra školní skupiny, ale také nároky rodičů na výkon a prospěch studenta.

Ve výzkumu, který provedl Rudolf Kohoutek,<sup>149</sup> vysokoškolští studenti nejčastěji uváděli tyto stresové zážitky:

- 41 % nekompetentní výuka a zkoušení a hodnocení studentů,
- 26 % neadekvátní přístup a vztah učitelů ke studentům,
- 19 % organizační nedostatky školy,
- 14 % problémy se studijním oddělením.

Někteří autoři tvrdí, že samotné požadavky na studium nejsou důležité, ale že je důležité to, jak jedinec tyto požadavky vnímá a hodnotí. Události, které jsou vnímány jako výzva, vedou k pozitivnímu tempu (např. k intenzivnějšímu studiu), zatímco ty, které jsou vnímány jako hrozba, vedou k negativnímu jednání (např. záškoláctví).<sup>150</sup>

Reakce na školní stres můžeme rozdělit na emocionální, kognitivní, spojené s chováním a na fyziologické. Navíc studenti, kteří prožívají vysokou míru stresu, také pociťují nespokojenost s životními faktory, které se podílejí na jejich sebehodnocení. Další negativa spojená se stresem zahrnují zvýšenou konzumaci alkoholu, kouření, snížení imunitního systému a zvýšené sebevražedné sklony. U některých studentů je nejpodstatnější snížení jejich akademického výkonu.<sup>151</sup>

Studenti a žáci mohou na stres reagovat různými způsoby, ale nejčastěji uvádějí tyto symptomy svého zážitku stresu:

---

<sup>148</sup> URBANOVSKÁ, Eva. Škola, stres a adolescenti. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 2010. s 16

<sup>149</sup> KOHOUTEK, Rudolf. Stresující a psychotraumatizující zážitky v životě a ve škole [online]. 28. února 2010 [cit. 2011-04-03]. *Psychologie v teorii a praxi*. Dostupné z WWW: <<http://rudolfkohoutek.blog.cz/1002/stresujici-zazitky-v-zivote-a-ve-skole>>.

<sup>150</sup> ROBOTHAM, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher Education*, 56(6), 735. Retrieved from <<http://search.proquest.com/docview/220956610?accountid=17116>>.

<sup>151</sup> Tamtéž.

- redukcí vlastní sebedůvěry a sebejistoty, když byla zesměšňována jejich inteligence, vzhlednost, hmotnost či oblečení,
- averzi vůči učiteli a jeho předmětu,
- blok logického uvažování a myšlení,
- chronický strach z chování „cholerického“ učitele,
- strach až fobie ze zkoušení a nespravedlivého známkování,
- bolesti hlavy, zvýšená potivost, poruchy spánku, bolesti břicha, zvracení, střevní problémy, celková nevolnost až mdloby, celkově zvýšený neuroticismus.<sup>152</sup>

Metod zvládání stresu, které studenti užívají, existuje obrovské množství. Studenti by si měli uvědomit, že jejich užívání je velmi důležité, protože studijní výkonnost souvisí s volbou těchto copingových strategií.

Z různých výzkumů zvládání stresu vyplývá, že na volbě copingových strategií se podílejí různé vlivy, jako jsou např. gender, věk a osobní determinanty. Muži lépe zvládají distres a vykazují vyšší úroveň strategií přímého řešení problému, vyhledávání informací a fyzické relaxace. Častěji ale problémy popírají, nedělají si starosti. Dívky častěji vyhledávají sociální oporu, o problému komunikují a přemýšlejí. S přirůstajícím věkem u studentů narůstá využívání aktivních, efektivních a adaptivních strategií zvládání, ale na druhé straně se nijak nemění míra používání pasivních copingových strategií jako rozptylující aktivity a únik. Z osobních hledisek je důležité sebevědomí, emoční stabilita a internální kontrola. Jejich vyšší hladina má vliv na snížení hladiny percipovaného stresu.<sup>153</sup>

Bylo zjištěno, že nadvýkonní žáci používají ve srovnání s ostatními více strategií práce a výkonu, řešení problémů a sociální opory, ale na druhou stranu také prodlužují čas na přípravu a vykazují vyšší hodnoty anxiety a stresových příznaků chování.

---

<sup>152</sup> KOHOUTEK, Rudolf. Stresující a psychotraumatizující zážitky v životě a ve škole [online]. 28. února 2010 [cit. 2011-04-03]. *Psychologie v teorii a praxi*. Dostupné z WWW: <<http://rudolfkohoutek.blog.cz/1002/stresujici-zazitky-v-zivote-a-ve-skole>>.

<sup>153</sup> URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 2010. s. 103, 107.

Podvýkonní žáci projevují zase často pocity sebedoceňování, ladaptivní zvládací strategie, spojené s neproduktivním, pasivním a rigidním chováním.<sup>154</sup>

Z metod, které studenti používají pro zvládání stresu, jsou časté hospodaření s časem, sociální podpora a různé volnočasové aktivity.

V současné době se mezi studenty těší největší oblibě z pasivních copingových strategií sport a setkávání s přáteli. Sport představuje účinnou a snadno dostupnou možnost odreagování, zbavení se nahromaděné energie a odplavení škodlivých látek vzniklých působením stresoru. Setkávání s přáteli je, bohužel, v alarmující míře u mnohých spjato s odreagováním pomocí alkoholu. Jen velmi malé množství studentů se věnuje některé z technik aktivní relaxace, z nichž nejčastěji bývá uváděna jóga.<sup>155</sup>

### 3 Volný čas

Jednou z nepostradatelných částí životního stylu je také to, jak lidé tráví svůj volný čas. Podle Duffkové<sup>156</sup> je volný čas velmi důležitý pro životní styl, poněvadž se jedná o sféru, v níž je možné se řídit vlastními rozhodnutími. Jeho náplň je tvořena na základě jedincových potřeb, zájmů a hodnot.

Definice a různých pojetí volného času existuje celá řada, i během historie na něj bylo nahlíženo různě. První vymezení pochází od řeckého filozofa Aristotela, který chápe volný čas jako čas na rozmlouvání, čtení veršů, setkávání s přáteli a poslouchání hudby. Důležité bylo volný čas nepromarnit.

V současné době chápeme volný čas jako „čas, v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. i tvůrčí schopnosti. Je to čas, kdy je člověk sám sebou.“<sup>157</sup>

---

<sup>154</sup> CHAMOUTOVÁ, H.: *K problematice stresu prožívaného studenty během vysokoškolského vzdělávání*. In: AP XIII. Praha: PEF ČZU 2004.

<sup>155</sup> CHAMOUTOVÁ, H.: *K problematice stresu prožívaného studenty během vysokoškolského vzdělávání*. In: AP XIII. Praha: PEF ČZU 2004.

<sup>156</sup> DUFFKOVÁ, Jana; URBAN, Lukáš; DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň : Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, s. 141.

<sup>157</sup> NĚMEC, Jiří. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času : pro doplňující pedagogické studium*. Brno : Paido, 2002, s. 17.

Volný čas může být vázán pouze na jednotlivce a mít tedy vysloveně individuální charakter, nebo se může vázat na společnost. Tím získává dimenzi sociální, protože mnoho činností, které jedinec ve volném čase vykonává, má společenský význam a dosah. Tyto činnosti mohou být vykonávány ve skupinách nebo organizacích.<sup>158</sup>

Při vymezování volného času vychází Duffková ze členění času na pracovní, který zahrnuje čas spojený s pracovní výdělečnou činností, nebo pobytem ve škole, a čas mimopracovní. Ten dále dělí na čas vázaný a čas volný. Čas vázaný je časem pro monotónně se opakující, rutinní činnosti každodenního života. Čas volný pak není nijak vymezen, jedná se o takový časový prostor, který člověku zbývá po vykonání pracovních i mimopracovních povinností.<sup>159</sup> Pod volný čas se běžně zahrnují: odpočinek, rekreace, zábava, zájmová činnost, dobrovolné vzdělávání.<sup>160</sup>

### 3.1 Funkce volného času

Podle Čápa<sup>161</sup> je volný čas důležitý, protože pomáhá lidem obnovit pracovní schopnosti, může je učinit šťastnějšími, může zvýšit jejich kvalifikaci a může vést ke kulturnímu rozvoji a k obohacení osobnosti. Krch s Drábkovou<sup>162</sup> poukazují na to, že aktivity volného času odráží nejen možnosti, ale i zájmy, cíle a hodnoty člověka. „Aktivity volného času jsou odrazem dosažené úrovně sociálního, mentálního a psychického zrání. Zároveň jsou stimulem dalšího zrání jedince a posunem v hodnotové orientaci.“<sup>163</sup>

Nejčastěji bývají rozlišovány tři základní funkce volného času<sup>164</sup>:

---

<sup>158</sup> Tamtéž.

<sup>159</sup> DUFFKOVÁ, Jana; URBAN, Lukáš; DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň : Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, s. 144

<sup>160</sup> NĚMEC, Jiří. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času : pro doplňující pedagogické studium*. Brno : Paido, 2002, s. 17

<sup>161</sup> ČÁP, Jan. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 1. Praha : SPN, 1980, s. 288.

<sup>162</sup> KRCH, František David; DRÁBKOVÁ, Hana. *Současné změny životního stylu a duševní zdraví české mládeže*. Praha : Open society institut, 1999, s. 17.

<sup>163</sup> POLÁČKOVÁ, M. *Výchova ve volném čase a pro volný čas*. KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. et al. *Člověk - prostředí - výchova: K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001, s. 166

<sup>164</sup> DUFFKOVÁ, Jana; URBAN, Lukáš; DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň : Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, s. 152

1. Odpočinek, který slouží k zotavení, k reprodukci pracovní síly. Volný čas osvobozuje od únavy, odstraňuje fyzické nebo nervové poruchy vyvolané napětím, výkonem povinností a zejména prací.
2. Rozptýlení, které slouží k duševní relaxaci. Může se jednat např. o nějaký druh zábavy. Důležitý je únik z monotónnosti.
3. Rozvoj osobnosti tedy (sebe)vzdělání, kultivace osobnosti. Tento rozvoj může být fyzický, kulturní, či sociální.

Všechny tři funkce spolu souvisí, překrývají se, existují ve střídavé míře u každého člověka. Ideální situace nastává, pokud jsou všechny tři funkce vyrovnané.

### 3.2 Volnočasové aktivity

Činnosti volného času představují velmi široké spektrum různých aktivit, které se zejména v poslední době velmi rozrůstá. Nejčastější aktivity se dají podle Duffkové<sup>165</sup> rozdělit do následujících skupin.

- Kulturní aktivity – ty mohou být jak receptivní, jejichž prostřednictvím přijímá člověk určité hodnoty, tak perceptivní, jež jsou umělecko tvořivé, kreativní. V rámci kulturních aktivit je třeba zmínit sledování televize a návštěvu kulturních zařízení, jako jsou divadla, koncerty, galerie, výstavy. Sledování televize patří k nejfrekventovanějším volnočasovým aktivitám, návštěva kulturních zařízení je naopak výběrová a vyhraněná aktivita, kulturní zařízení jsou často navštěvována stále stejným okruhem lidí.
- Sportovní aktivity - v současné době se výběr sportovních aktivit rozšířil o různé typy adrenalinových sportů. Avšak jejich využívání není zpravidla pravidelné, často je pouze jednorázové. Ke sportovním aktivitám se mohou zařadit i procházky.
- Sociální či společenské aktivity – charakteristické je především udržování sociálních kontaktů, mezilidských vztahů, setkávání se s příbuznými, kamarády. Patří sem např. posezení v kavárně, restauraci, či baru.

---

<sup>165</sup> DUFFKOVÁ, Jana; URBAN, Lukáš; DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň : Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, s. 157.

- Vzdělávací aktivity – mohou mít různé formy, např. sebevzdělávání pomocí četby, internetu, dále forma zájmových kroužků, návštěva veřejných přednášek, či institucionalizované vzdělávání.
- Veřejné aktivity – tedy jakékoli prosazování se jedince ve veřejných problémech a snaha o jejich řešení. V našich podmínkách nepatří tyto aktivity k nejfrekventovanějším.
- Rekreační a cestovatelské aktivity – mohou se do značné míry překrývat s činnostmi sportovními, avšak mohou mít i samostatnou podobu, např. chalupaření. Cestování může být jak za účelem poznání, tak i relaxace.
- Koníčky a manuální aktivity – koníčky jsou činnosti, které člověk provozuje ve volném čase s ohledem na jeho specifické zájmy.
- Jako specifickou činnost uvádí Duffková hry, protože by se daly zařadit hned do několika kategorií. Hry mohou být různého druhu. V poslední době stoupá obliba společenských her, typu monopoly či karetní hry.

Volnočasové aktivity jsou ovlivněny biologickým zráním. Nejdříve má na výběr jedincových aktivit velký vliv rodina, postupně s věkem však tento vliv klesá. Kulturní a volnočasové orientace krystalizují kolem 16 let věku. S věkem nabývají na významu činnosti, které nemají zájmový charakter, např. četba novin, vedlejší výtvarná činnost, údržba domu, a ubývají činnosti spojené s kulturními aktivitami, např. hudební a dramatická činnost, studium, hry, povídání si s kamarády apod.<sup>166</sup>

## 4 Budoucí učitel

„Učitelé jsou osoby, jejichž profesní aktivita zahrnuje předávání poznatků, postojů a dovedností, které jsou specifikovány ve formálních kurikulárních programech

---

<sup>166</sup> POLÁČKOVÁ, M. Výchova ve volném čase a pro volný čas. KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. et al. *Člověk - prostředí - výchova: K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001, s. 166.



pro žáky a studenty zapsané do vzdělávacích institucí. Kategorie učitel zahrnuje pouze pracovníky, kteří přímo provádějí vyučování žáků.<sup>167</sup>

Učitelem se v současné době může stát ten, kdo získá odbornou kvalifikaci, skládající se z odborné a pedagogické způsobilosti, zdravotní způsobilosti a úspěšně vykonal zkoušku z českého jazyka prokazující znalost českého jazyka a nebyl pravomocně odsouzen za úmyslný trestný čin ani za trestný čin nedbalostní spáchaný v souvislosti s výkonem činnosti pedagogického pracovníka, což prokazuje výpisem z evidence Rejstříku trestů. Zkouška z českého jazyka se nepožaduje od osoby, která získala úplné střední vzdělání nebo úplné střední odborné vzdělání vzdělávání ve střední škole s českým vyučovacím jazykem nebo vysokoškolské vzdělání studiem ve studijním programu uskutečňovaném vysokou školou v českém jazyce.<sup>168</sup>

V České republice všichni učitelé získávají kvalifikaci ve vysokoškolském studiu. V současné době připravuje učitele devět pedagogických fakult – Praha, Brno, Liberec, Olomouc, Ostrava, Ústí nad Labem, České Budějovice, Hradec Králové, Plzeň a třicet tři dalších institucí – fakulty, vysokoškolské ústavy a soukromé vysoké školy. Počet institucí, které připravují učitele, stále roste a tím klesá reálný počet pedagogických fakult na uskutečňování učitelských studijních programů, vyjma učitelství pro první stupeň. To má podle Smrčky<sup>169</sup> za následek tříštění zodpovědnosti za přípravu učitelů.

O kvalitě vysokoškolského vzdělání rozhoduje akreditační komise. Co se týká přípravy budoucích učitelů tak vytváří minimální standardy jejich vysokoškolského vzdělávání a strukturuje studijní programy. Pouze učitelství prvního stupně zůstává nestrukturované. Učitelství 2. a 3. stupně je rozděleno na bakalářské a magisterské studium.

S tímto strukturováním na bakalářské a magisterské studium je spojena řada problémů. Prvním je uplatnění absolventů bakalářského programu. Dalším problémem je, kdo a za jakých podmínek může nastoupit do navazujícího magisterského programu,

---

<sup>167</sup> PRŮCHA, Jan.: *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. s 21.

<sup>168</sup> *Právní předpisy* [online]. 1.4.2011 [cit. 2011-04-03]. Zákon o soustavě základních škol, středních škol a vyšších odborných škol (školský zákon) . Dostupné z WWW: <[http://www.pravnipredpisy.cz/predpisy/ZAKONY/1984/029984/Sb\\_029984\\_-----\\_php#%C4%8C%C3%81ST%20SEDM%C3%81/////C2%A7%2051/%281%29](http://www.pravnipredpisy.cz/predpisy/ZAKONY/1984/029984/Sb_029984_-----_php#%C4%8C%C3%81ST%20SEDM%C3%81/////C2%A7%2051/%281%29)>.

<sup>169</sup> SMRČKA, J. *Institucionální změny v přípravě učitelů na vysokých školách: příspěvek na konferenci Učitel v 21. století - nové výzvy, nové požadavky*. [on-line].

nebo kam zařadit pedagogicko-psychologickou přípravu anebo co zkoušet u státní závěrečné zkoušky v magisterském programu.<sup>170</sup>

Spolu s tímto rozdělením vyvstaly další rozpory. Existují názory, že samotné absolvování bakalářského pedagogického studia by mělo stačit pro vykonávání učitelské profese. S tímto názorem v letošním roce přišla také Národní ekonomická rada vlády. Daniel Münich<sup>171</sup> pronesl, že „studie z celého světa ukazují, že vazba mezi skutečnou kvalitou učitele a formálním vzděláním, kterého dosáhl, je velice malá. Empirické studie ukazují, že jsou to jiné charakteristiky, které činí učitele dobrým nebo špatným. Proto netlačit učitele do vysokého magisterského vzdělávání, kdy víme, že po jeho absolvování nemají žádnou pořádnou praxi, jsou ve školách v podstatě nepoužitelní a školy je to musejí naučit. Anebo je to nenaučí a pak to skončí špatně, tedy že učí špatně.“ Magisterské vzdělání je podle něj nezbytné pouze u učitelů na prvním stupni ZŠ, ředitelů škol a odborných pedagogů. Ostatním vyučujícím by podle NERV stačily krátké pedagogické kurzy jako nástavba bakalářského studia jakéhokoliv směru, tedy nejenom pedagogiky. "Snížit nábor pedagogických fakult neúměrný budoucí poptávce po učitelích, zvýšit tím výběrovost a posílit zacílenost na zájemce s reálným zájmem o pedagogickou profesi," navrhuje také NERV.<sup>172</sup>

S tímto nesouhlasí současný ministr školství Dobeš. Také Mertin<sup>173</sup> tvrdí, že existují obory, kde základní množství poznatků i dovedností potřebných pro výkon profese je tak rozsáhlé a její vykonávání natolik zodpovědné, že lze akceptovat jako minimální základ výlučně absolutorium magisterského studia. Jedním z těchto oborů je podle něj právě učitelství. Bakalářský učitel není odborník, který může odejít do praxe, ale je to víceméně všeobecně vzdělaný bakalář mající základy profese. K samotnému rozdělení na bakaláře a magistry dodává, že je to „evidentní nesmysl vzhledem k požadavkům na výkon profese. Jestliže je v profesi použitelné pouze magisterské vzdělání, je zbytečné strukturovat.“

Kritické hlasy se neozývají pouze na strukturování vysokoškolského studia učitelství ale také na samotný výběr uchazečů o studium učitelství. Příjímací zkoušky

---

<sup>170</sup> Tamtéž.

<sup>171</sup> NERV mluví do školství: Kantorům od druhého stupně stačí „bakalář“. *Parlamentní listy* [online]. 1.3.2011 [cit. 2011-04-02]. Dostupný z WWW: <1.3.2011>.

<sup>172</sup> NERV mluví do školství: Kantorům od druhého stupně stačí „bakalář“. *Parlamentní listy* [online]. 1.3.2011 [cit. 2011-04-02]. Dostupný z WWW: <1.3.2011>.

<sup>173</sup> MERTIN, Václav. Nesnižujte profesní požadavky. *Učitelské noviny*. 2007, 07, s. 33-37.

ke studiu jsou založeny na faktických znalostech, avšak už nikoli na předpokladech jedinců pro učitelskou profesi. „Tím se fakulty připravují o řadu pedagogicky talentovaných jedinců, kterým charakter přijímacích zkoušek nedovoluje projevit i jiné kvality než vědomostní.“<sup>174</sup>

Dále bývá kritizován charakter a obsah přípravy učitelů. Připomínky se týkají příliš velkého zaměření na teorii a k němu nevyvážené přípravě na učitelskou praxi. Pedagogická praxe vykonávaná studenty jako součást jejich profesní přípravy je krátká z hlediska času, ale také omezená do obsahu.<sup>175</sup>

Zájem o studium učitelských oborů je trvale vysoký. Nejvýraznějším znakem uchazečů o učitelské studium je vysoká převaha žen. Dlouhodobě se pohybuje podíl žen mezi studenty učitelství kolem 70 % a výše.<sup>176</sup>

Mezi veřejností často panuje názor, že většina studentů učitelství nechce učit, že studují na pedagogické fakultě pouze proto, že se na jinou vysokou školu nedostali a že chtějí získat vysokoškolské vzdělání, které jim umožní kvalifikovanou práci v jiném oboru. V roce 2007 byl na Masarykově univerzitě<sup>177</sup> proveden sociologický průzkum na toto téma, který přinesl odlišné výsledky. Celkem 85 % studentů studovalo na škole, která byla v pořadí jejich preferencí na prvním místě. Jedním z nejdůležitějších motivů pro studium na pedagogické fakultě byla možnost studovat obor dle studentova zájmu.

Průcha<sup>178</sup> uvádí rozdíl mezi studenty učitelských oborů a těmi, kteří jako absolventi tohoto oboru do škol přicházejí. Na Pedagogické fakultě MU je to pouhá třetina mužů absolventů a 60 % žen. Podle něj má vliv na toto rozhodování mladých lidí více faktorů – je to nízká prestiž učitelského povolání, nedostatečné platové ohodnocení, ačkoli nastupující učitelé dostali přidáno, a namáhavá práce s žáky.

---

<sup>174</sup> PRŮCHA, Jan.: *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. s 102.

<sup>175</sup> Tamtéž.

<sup>176</sup> PRŮCHA, Jan.: *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. s 24.

<sup>177</sup> HUDCOVÁ, Pavla (ed.). *Výroční zpráva o činnosti Masarykovy univerzity za rok 2007*. 1. vyd. Masarykova univerzita, Rektorát, 2008. 96 s.

<sup>178</sup> PRŮCHA, Jan.: *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. s 26.

## **B EMPIRICKÁ ČÁST**

### **5 Metodologie**

#### **5.1 Cíl výzkumu**

V teoretické části mé diplomové práce jsem charakterizovala pojem životní styl a vymezila jsem složky podporující zdravý životní styl i rizikové faktory životního stylu.

Cílem výzkumné části diplomové práce je zjistit různé parametry životního stylu a vztahy, které mezi nimi existují. Na základě tohoto cíle byly vymezeny dílčí cíle, které spočívají v tom, jak studenti učitelství chápou zdravý životní styl (C1) a jak hodnotí svůj vlastní životní styl (C2). Poněvadž se jedná o budoucí učitele, zaměřuje se tato diplomová práce také na to, jak studium učitelství ovlivňuje životní styl studentů (C3) a naopak jak jejich životní styl může ovlivnit jejich schopnost učit (C4).

Povolání učitele je často doprovázeno stresovými situacemi, proto je dalším cílem určit, jak často se studenti ocitají ve stresových situacích nyní během studia (C5) a zda si myslí, že je studium učitelství dokáže připravit na budoucí povolání z hlediska zvládání stresových situací (C6).

Posledním cílem diplomové práce je zjistit, jak studenti tráví volný čas a zda mají dostatek času na své zájmy (C7).

Na základě těchto cílů jsem stanovila výzkumné otázky a předpoklady.

#### **Výzkumné otázky**

VO1: Co si studenti učitelství představují pod zdravým životním stylem?

VO2: Jak studenti učitelství hodnotí svůj životní styl?

VO3: Jakým způsobem ovlivňuje studium učitelství životní styl studentů?

VO4: Jaký mají studenti učitelství názor na to, zda jejich životní styl může ovlivnit jejich schopnost učit?

VO5: Jak často se studenti učitelství ocitají ve stresových situacích?

VO6: Jakým způsobem studenti učitelství řeší stresové situace?

VO7: Jaký mají studenti názor na to, zda je studium učitelství dokáže připravit na budoucí povolání učitele z hlediska zvládání stresových situací?

VO8: Mají studenti učitelství dostatek volného času?

VO9: Jakým způsobem studenti tráví volný čas?

## **Předpoklady**

Při stanovení předpokladů jsem vycházela ze svých vlastních zkušeností studenta učitelství a z pozorování svých spolužáků. Na základě těchto skutečností jsem stanovila tyto předpoklady:

P 1: Studenti, kteří nejsou schopni si udělat čas na svoje koníčky, jsou méně spokojeni.

P 2: Studenti, kteří přes týden bydlí doma, se stravují zdravěji.

P 3: Studium je pro studenty větším stresorem než mezilidské vztahy nebo finanční problémy.

P 4: Studenti, kteří nemají dostatek volného času, se snaží stresovým situacím vyhnout místo toho, aby je řešili.

## **5.2 Popis výzkumného souboru**

Výzkum byl proveden na studentech Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické Technické univerzity v Liberci. Vzdělávání učitelů má v Liberci již dlouhou tradici, avšak k založení Fakulty pedagogické jako součásti Technické univerzity došlo až v roce 1990. Současný počet studentů se pohybuje kolem 3 tisíc. Vzdělávají se zde jak v bakalářském, magisterském, tak doktorandském studiu. Fakulta připravuje budoucí učitele pro první i druhý stupeň základních škol a v některých případech i pro střední školy.

Pro svůj výzkum jsem vybírala studenty technikou výběru sněhové koule. Kontaktovala jsem některé jedince prostřednictvím internetu, ti pak kontaktovali další jedince. Pouze studentky, se kterými jsem dělala rozhovor a studentky, které mi poskytly své deníky, jsem kontaktovala osobně.

Dotazníkového výzkumu se zúčastnilo 100 studentů. Jednalo se o studenty učitelství jak prvního, tak druhého stupně všech ročníků. Pouze 10 % respondentů bylo tvořeno muži, což je dáno tím, že na pedagogické fakultě studují především ženy. Všem respondentům byl zaslán dotazník přes internet. Charakteristika výzkumného souboru pro dotazníkový výzkum je uvedena v následujících tabulkách.

**Tabulka 3: Charakteristika respondentů z hlediska programu studia**

<b>Program studia</b>	<b>Počet respondentů</b>
učitelství pro 1. stupeň ZŠ	41
učitelství pro 2. stupeň ZŠ	59
<b>Celkem</b>	<b>100</b>

**Tabulka 4: Charakteristika respondentů z hlediska pohlaví**

<b>Pohlaví respondentů</b>	<b>Počet respondentů</b>
žena	90
muž	10
<b>celkem</b>	<b>100</b>

**Tabulka 5: Charakteristika respondentů z hlediska ročníku studia**

<b>Rok studia</b>	<b>Počet respondentů</b>
1.	2
2.	20
3.	28
4.	13
5.	35
6. a více	2
<b>Celkem</b>	<b>100</b>

**Tabulka 6: Charakteristika respondentů z hlediska ubytování během školního týdne**

<b>Místo bydliště</b>	<b>Počet respondentů</b>
doma	39
vysokoškolské koleje	43
privát	18
<b>Celkem</b>	<b>100</b>

Ačkoli výzkumný vzorek nebyl vybírán záměrně, je možné, že se dotazníkového šetření zúčastnili pouze studenti pečlivější a zodpovědnější. Usuzuji tak z toho, že vyplnění dotazníku bylo dobrovolné. Avšak já si myslím, že studenti navzájem spolu soucítí a pokud někdo potřebuje pomoc s diplomovou prací, všichni pomůžou a nezáleží na tom, do jaké míry je dotyčný zodpovědným studentem.

Rozhovor byl proveden s šesti respondentkami. Jednalo se o dvě studentky učitelství pro první stupeň základní školy a o čtyři studentky učitelství pro druhý stupeň základní školy.

**Tabulka 7: Charakteristika respondentů rozhovoru**

<b>Respondent</b>	<b>Rok studia</b>	<b>Program studia</b>
D1	3.	učitelství pro 1. st. ŽŠ
D2	5.	učitelství pro 2. st. ŽŠ
D3	5.	Učitelství pro 2. st. ZŠ
D4	4.	Učitelství pro 2. st. ZŠ
D5	4.	učitelství pro 1. st. ŽŠ
D6	3.	Učitelství pro 2. st. ZŠ

Záznamy z deníků byly získány od dvou studentek. První studentka studuje učitelství pro první stupeň, druhá pro ZŠ druhý stupeň ZŠ. Obě studenty studují třetí ročník a bydlí na kolejích.

**Tabulka 8: Charakteristika studentek, které poskytly své deníky.**

<b>Respondent</b>	<b>Rok studia</b>	<b>Program studia</b>
S1	3.	Učitelství pro 1. st. ZŠ
S2	3.	Učitelství pro 2. st. ZŠ

### **5.3 Metodický postup výzkumu**

Vzhledem k obsáhlému tématu mé diplomové práce jsem použila kombinaci kvantitativního a kvalitativního přístupu. Použití více metod vede k lepšímu ověření výsledku.

Kvantitativní výzkum byl proveden pomocí dotazníku, který respondenti vyplňovali v elektronické podobě. Respondenti byli obeznámeni, že dotazník je anonymní a že slouží k výzkumným účelům diplomové práce. Tímto způsobem jsem v poměrně krátké době získala velké množství informací. Hlavní nevýhodou této metody byla omezená možnost odpovědí.

Dotazník byl sestaven z několika různých dotazníků tak, aby odpovídal širokému tématu této diplomové práce. Skládal se z orientačního dotazníku životního stylu, Bostonského dotazníku, který postihuje zranitelnost stresem, a dotazníku Strategie zvládání stresu – SVF 78. Dotazník SVF umožňuje zachytit variabilitu způsobů, které jedinec rozvíjí a uplatňuje při zpracování a zvládání zátěžových situací. Obsahuje celkem 13 škál (podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce, potřeba sociální opory, vyhýbání se, únik, přemítání, rezignace a sebeobviňování). Zpracování výsledků SVF 78 umožňuje analýzu strategií směřujících k redukci stresu (pozitivní strategie) nebo vedoucích k zesílení stresu (negativní strategie).

Při distribuci jsem dotazník rozdělila na dvě poloviny. Důvodem byla délka dotazníku. První polovina dotazníku zahrnovala aspekty zdravého životního stylu, jako jsou sport, stravování, spánek, odpočinek a relaxace, ale také rizikové faktory, ke kterým patří návykové látky a stres. Součástí byl také Bostonský dotazník. Druhá polovina dotazníku se skládala z dotazníku SVF a jedné otázky týkající se volného času. Studenti tak mohli obě části vyplnit zvlášť.

Před zahájením vlastního výzkumu jsem provedla předvýzkum, který mi měl pomoci sestavit otázky dotazníků. Pro předvýzkum jsem se rozhodla aplikovat cílené pozorování a řízené rozhovory. Předvýzkum byl proveden na Fakultě přírodovědně-humanitní a pedagogické Technické univerzity v Liberci. Jednalo se přibližně o dvacet studentů a studentek učitelství pro druhý stupeň ZŠ. Hlavním cílem bylo zjistit, zda jsou otázky srozumitelné. Dále jsem sledovala dobu, za jakou jsou studenti schopni dotazník vyplnit a zda tato doba vede ke svědomitému vyplnění.

V dotazníku jsou použity otázky otevřené, uzavřené, uzavřené dichotomické i škálované. Nejčastěji byly použity uzavřené otázky, kdy respondenti označovali bod na škále, který nejlépe odpovídá jejich životu. Jednotlivé otázky jsem řadila s ohledem na jejich tematickou posloupnost. Celkové znění dotazníku je uvedeno v příloze.



Výsledky dotazníkového výzkumu jsem zpracovala pomocí univariační analýzy a bivariační metody. Pomocí univariační metody jsem zjistila celkový stav všech položek v dotazníku. Bivariační metodu jsem použila v orientačním dotazníku životního stylu, kde jsem položky analyzovala na základě toho, kde respondenti přes týden bydlí. Rozlišovala jsem, zda studenti bydlí doma, nebo na kolejích či privátu. Každá otázka byla zpracována do tabulky a následně byly vytvořeny grafy. V práci jsou výsledky uvedeny jak v tabulkách, tak grafech a jsou doplněny slovním hodnocením. Většina otázek byla zpracována procentuální statistickou metodou, která je, podle mého názoru, dobře srozumitelná. Kromě procentuálních údajů uvádím v tabulkách také absolutní počet respondentů. U některých otázek, které tvořila škála, byla každé položce škály přiřazena určitá hodnota. Při zpracování dat jsem u každé hodnoty spočítala z četností odpovědí aritmetický průměr – index. Na základě těchto indexů jsem sestavila tabulky a grafy. Veškeré výpočty byly zaokrouhlovány.

Kvalitativní výzkum jsem provedla na základě semistrukturovaného rozhovoru a rozboru deníků studentek. Semistrukturovaný rozhovor byl zvolen z důvodu případného upřesnění a vysvětlení odpovědí účastníka rozhovoru. Samotnému rozhovoru opět předcházela příprava. Byl vytvořen specifický okruh otázek. Samotný rozhovor se uskutečnil v březnu 2011 se šesti studentkami v prostorách vysokoškolských kolejí. Toto prostředí bylo vybráno záměrně. Jedná se o místo, kde všechny respondenty bydlí, tedy o prostředí, které respondentky znají a cítí se v něm bezpečně. Zároveň je to prostředí, kde nás nikdo nerušil. Rozhovor probíhal vždy za přítomnosti tazajícího a dotazovaného, přítomnost jiných lidí by mohla rozhovor narušit a dotazovaný by pak nemusel pravdivě odpovídat.

Rozhovor byl zaměřen na studium učitelství, životní styl a volnočasové aktivity. Otázky byly tedy vybrány na základě cíle mé diplomové práce a sestaveny tak, aby byly srozumitelné a jasné. U všech rozhovorů jsem používala stejné základní otázky, které byly v případě potřeby doplněny doplňujícími otázkami. Součástí rozhovoru byly také úvodní otázky spočívající v představení dotazovaného a ukončení rozhovoru v podobě poděkování. Po celou dobu byly rozhovory nahrávány, s čímž všichni dotazovaní souhlasili. Přepis rozhovorů je uveden v příloze. V seznamu symbolů a zkratk je uveden seznam symbolů, které jsem pro přepis použila.

Vedle rozhovorů jsem pro kvalitativní výzkum použila také deníky, které jsem získala od dvou studentek. První studentka (S1) studuje učitelství prvního stupně ZŠ a je ve třetím ročníku studia. Druhá studentka (S2) je taktéž ve třetím ročníku studia, ale jejím oborem je učitelství českého a anglického jazyka pro druhý stupeň ZŠ. S2 si píše deník pravidelně, celý život. S1 si ho začala psát až po tom, co jsem se o deníku zmínila. Sama se k psaní deníku nabídla. Podotkla, že se díky němu zamyslí nad tím, jak tráví svůj čas. Obě studentky tedy souhlasily s použitím deníků, ale ani jedna nesouhlasila s jeho zveřejněním. Jedná se o příliš osobní údaje, proto deníky nepřikládám v příloze.

Deníky jsem zpracovávala pomocí obsahové analýzy, během níž jsem zkoumala deníky s ohledem na několik vybraných jevů. Na tyto jevy jsem se zaměřila převážně z hlediska jejich obsahu a vztahů mezi nimi, ale také z hlediska frekvence jejich výskytu. Sledovala jsem události zmiňované během tří měsíců letního semestru 2010, přesně události během období od poloviny dubna do poloviny června 2010. Zachytila jsem tedy období během semestru i počátek zkouškového období.

Deníky jsem si několikrát přečetla. Po podrobném seznámení s textem jsem si stanovila kategorie, podle kterých jsem postupovala. Definovala jsem celkem pět kategorií:

1. časové rozvržení dne studentů
2. zátěžové situace a reakce na ně
3. čas na zábavu
4. vztahy k blízkým lidem a jejich podpora při zvládání zátěžových situací
5. hodnocení dnů.

K jednotlivým kategoriím jsem si přiřadila barvu a postupně jsem barvila kopie textu. Pro příklad, ke kategorii časového rozvržení dne jsem si zvolila modrou barvu. Barvení textu je výhodné pro přehlednost, některé skutečnosti se samozřejmě prolínají do více kategorií.

Na závěr výzkumu jsem se pokusila odpovědět na výzkumné otázky a zhodnotit uvedené předpoklady.

## 6 Výsledky výzkumného šetření

### 6.1 Životní styl

#### 6.1.1 Pojetí zdravého životního stylu u studentů učitelství

Pojetí zdravého životního stylu jsem u studentů učitelství zjišťovala pomocí otevřené otázky, která byla součástí Orientačního dotazníku životního stylu. Touto otázkou jsem získala odpověď na VO1 – „Co si studenti učitelství představují pod zdravým životním stylem?“ Všechny odpovědi si byly velmi podobné. Odpovědi respondentů jsem třídila na základě složek zdravého životního stylu, které respondenti zmínili. Tyto složky jsem rozdělila do několika kategorií. Přehled složek zdravého životního stylu a počet respondentů, kteří tyto složky uvedli, ukazuje následující tabulka.

**Tabulka 9: Přehled složek zdravého životního stylu**

Složka zdravého životního stylu	Počet respondentů, absolutní četnost	Počet respondentů, relativní četnost
Péče o tělo, zdraví	82	82 %
Pohybové aktivity	93	93 %
Zdravé stravování	96	96 %
Pitný režim	45	45 %
Dostatek spánku	43	43 %
Pravidelný denní režim	32	32 %
Aktivní trávení volného času	23	23 %
Dostatek odpočinku, relaxace	40	40 %
Vhodné prostředí pro bydlení	10	10 %
Exkluze návykových látek	77	77 %
Efektivní řešení problémových situací	18	18 %
Udržování sociálních vztahů	22	22 %
Organizace času	38	38 %
Čas na zábavu	21	21 %

Zdravý životní styl tedy studenti hodnotí jako péči o zdraví, což zahrnuje zdravou stravu, pitný režim, dostatečné množství pohybu a spánku, odpočinek. Někteří studenti k tomu dodávají, že bychom měli dodržovat pravidelný denní režim a měli

bychom se vyvarovat užívání návykových látek. Důležité je také udržování sociálních vztahů, ale také návštěva různých společenských akcí, nebo jiná forma zábavy.

### 6.1.2 Životní styl studentů učitelství

Pro zjištění, jakým životním stylem respondenti žijí, jsem použila Orientační dotazník životního stylu, který jsem sama sestavila na základě odborné literatury. Tento dotazník zjišťuje životní styl spojený s pohybem, stravováním, spánkem. Zároveň se zabývá návykovými látkami. Pomocí tohoto dotazníku jsem zjišťovala odpověď na VO2: „Jak studenti učitelství hodnotí svůj životní styl.“

První část dotazníku, zabývající se životním stylem, obsahuje 9 položek, na které měli respondenti možnost odpovědět z pěti možností škály, která obsahuje opačné možnosti.

- 1 – Naprosto souhlasím
- 2 – Spíše souhlasím
- 3 – Jak kdy
- 4 – Spíše nesouhlasím
- 5 – Naprosto nesouhlasím

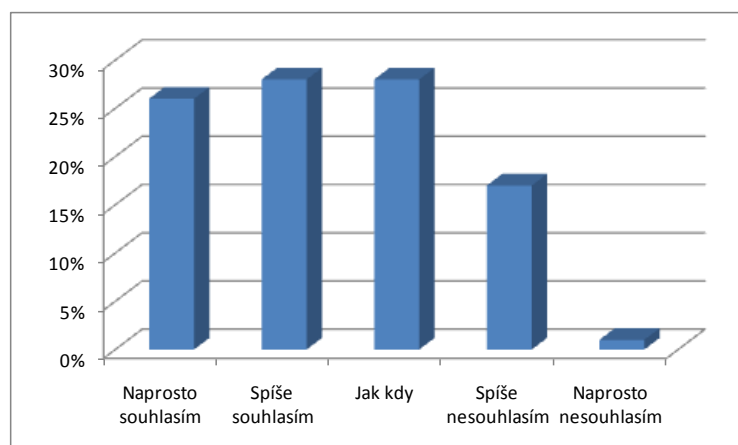
Kromě těchto otázek obsahuje také dvě otázky, které se týkaly stravování a u kterých respondenti volili jednu z možností.

Druhá část dotazníku, týkající se návykových látek, se skládala ze čtyř uzavřených otázek, které byly v případě kladné odpovědi doplněny souborem dalších uzavřených nebo polouzavřených otázek. Respondenti volili odpověď odpovídající jejich životnímu stylu.

Výsledky dotazníku znázorňuji v následujících tabulkách a grafech.

**Tabulka 10: Přehled odpovědí na otázku: „Sportuješ?“**

	<b>Absolutní č.</b>	<b>Relativní č.</b>
Naprosto souhlasím	26	26 %
Spíše souhlasím	28	28 %
Jak kdy	28	28 %
Spíše nesouhlasím	17	17 %
Naprosto nesouhlasím	1	1 %
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>

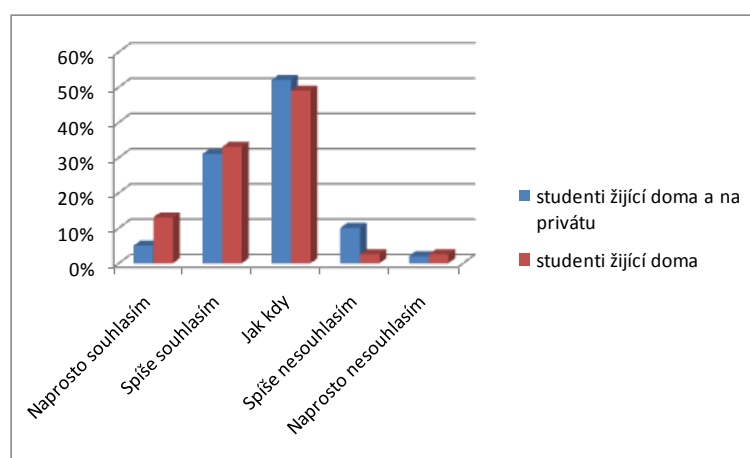


**Graf 1: Sport**

Většina respondentů uvedla, že sportuje, z toho 26 % sportuje pravidelně, 28 % souhlasí s tím, že spíše sportuje a dalších 28 % respondentů sportuje příležitostně. Pouze jedna respondentka uvedla, že vůbec nesportuje.

**Tabulka 11: Přehled odpovědí na otázku: „Stravuješ se zdravě?“**

	Studenti žijící na koleji a privátu		Studenti žijící doma	
	Absolutní č.	Relativní č.	Absolutní č.	Relativní č.
Naprosto souhlasím	3	5 %	5	13 %
Spíše souhlasím	19	31 %	13	33 %
Jak kdy	32	52 %	19	49 %
Spíše nesouhlasím	6	10 %	1	2,50 %
Naprosto nesouhlasím	1	2 %	1	2,50 %
<b>Celkem</b>	<b>61</b>	<b>100 %</b>	<b>39</b>	<b>100 %</b>



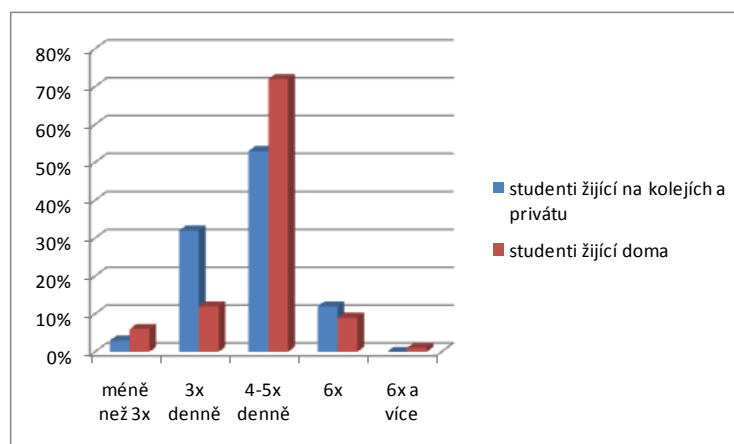
**Graf 2: Zdravé stravování**

U otázek týkajících se stravy jsem zaměřila pozornost na to, kde studenti přes týden bydlí, protože zastávám názor, že místo bydliště ovlivňuje u vysokoškoláků složení stravy. Tímto způsobem jsem tedy chtěla ověřit svůj předpoklad P 2, který spočívá v tom, že studenti, již bydlí přes týden doma, se stravují zdravěji.

Ptala jsem se respondentů, zdali si myslí, že se stravují zdravě. Z odpovědí vyplývají rozdíly mezi studenty, kteří žijí doma, a těmi, kteří žijí na kolejích a v privátu. 13 % respondentů žijících doma si je jista tím, že žije zdravě. U studentů žijících na kolejích a v privátu to činí jen 5 %. U obou skupin je přibližně stejné množství respondentů, kteří se převážně stravují zdravě (31 % těch, kteří žijí na koleji a v privátu, a 33 % těch, kteří žijí doma). Velké rozdíly se nevyskytují ani u odpovědi „žiji zdravě jak kdy“. Tuto odpověď zvolila většina studentů. U studentů žijících na koleji a v privátu to bylo 52 %, u studentů žijících doma 49 %. Rozdíly mezi oběma skupinami jsou patrné u záporných odpovědí. Ze studentů žijících na kolejích se nestravuje zdravě 12 %, u studentů žijících doma to činí pouze 5 %.

**Tabulka 12: Přehled odpovědí na otázku: „Kolikrát denně jíš?“**

	Studenti žijící na kolejích a v privátu		Studenti žijící doma	
	Absolutní č.	Relativní č.	Absolutní č.	Relativní č.
méně než 3x	2	3 %	2	5 %
3x denně	20	32 %	5	13 %
4-5x denně	32	53 %	28	72 %
6x	7	12 %	3	8 %
6x a více	0	0 %	1	2 %
<b>Celkem</b>	<b>61</b>	<b>100 %</b>	<b>39</b>	<b>100 %</b>

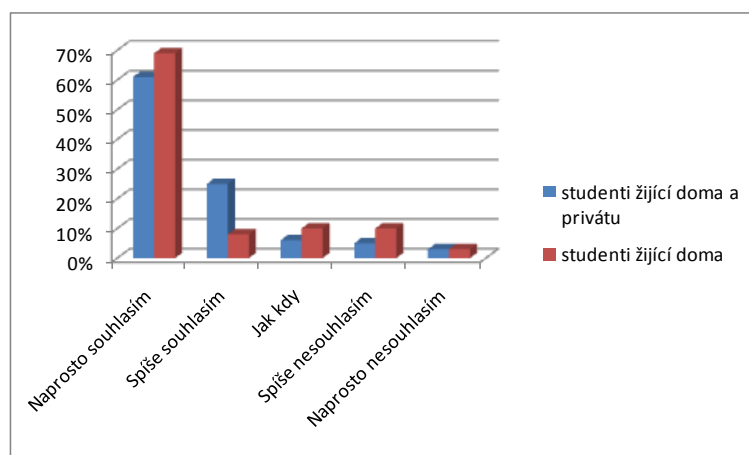


**Graf 3: Četnost stravování**

K základům zdravé stravy patří pravidelné stravování. Jsou doporučovány malé, ale časté porce. Proto jsem se ptala, kolikrát denně studenti jedí. Většina studentů jí 4 až 5x denně. U respondentů, kteří bydlí doma, je to 72 %, zatímco u studentů žijících na kolejích a v privátu je to 53 %. Podstatné procento studentů žijících na kolejích a v privátu (32 %) se stravuje pouze 3x denně. 4 % z celkového počtu respondentů uvedla, že jí méně než 3x denně. Pokud porovnáme obě skupiny respondentů, zdravěji se stravují studenti žijící doma. Více jak 3x denně jí 82 % z nich. U studentů žijících na kolejích je to jen 65 %.

**Tabulka 13: Přehled odpovědí na otázku: „Snídáš?“**

	Studenti žijící na kolejích a v privátu		Studenti žijící doma	
	Absolutní č.	Relativní č.	Absolutní č.	Relativní č.
Naprosto souhlasím	37	61 %	27	69 %
Spíše souhlasím	15	25 %	3	8 %
Jak kdy	4	6 %	4	10 %
Spíše nesouhlasím	3	5 %	4	10 %
Naprosto nesouhlasím	2	3 %	1	3 %
<b>Celkem</b>	<b>61</b>	<b>100 %</b>	<b>39</b>	<b>100 %</b>



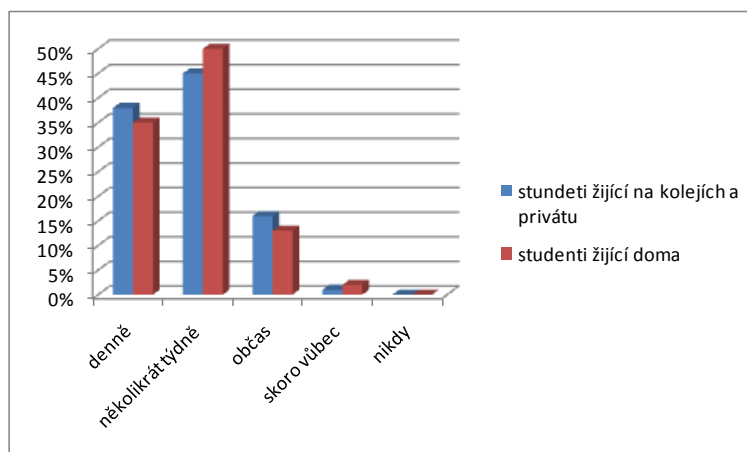
**Graf 4: Snídaně**

K zdravé stravě patří také snídaně, protože je určitým základem dne. Pravidelně každý den snídá 69 % respondentů žijících doma a 61 % respondentů žijících na kolejích a v privátu. Skoro každý den snídá 8 % studentů žijících doma a 25 % studentů žijících na koleji a v privátu. Pokud sečteme respondenty, kteří spíše a vůbec

nesnídají, dostaneme 8 % studentů žijících na kolejích a 13 % studentů žijících doma. Porovnáme-li tedy obě skupiny, častěji snídají studenti žijící na kolejích a v privátu.

**Tabulka 14: Odpověď na otázku: „Jak často konzumuješ ovoce a zeleninu?“**

	Studenti žijící na kolejích a v privátu		Studenti žijící doma	
	Absolutní č.	Relativní č.	Absolutní č.	Relativní č.
Denně	23	38 %	13	36 %
Několikrát týdně	27	45 %	20	50 %
Občas	10	16 %	5	12 %
Skoro vůbec	1	1 %	1	2 %
Nikdy	0	0 %	0	0 %
<b>Celkem</b>	<b>61</b>	<b>100 %</b>	<b>39</b>	<b>100 %</b>



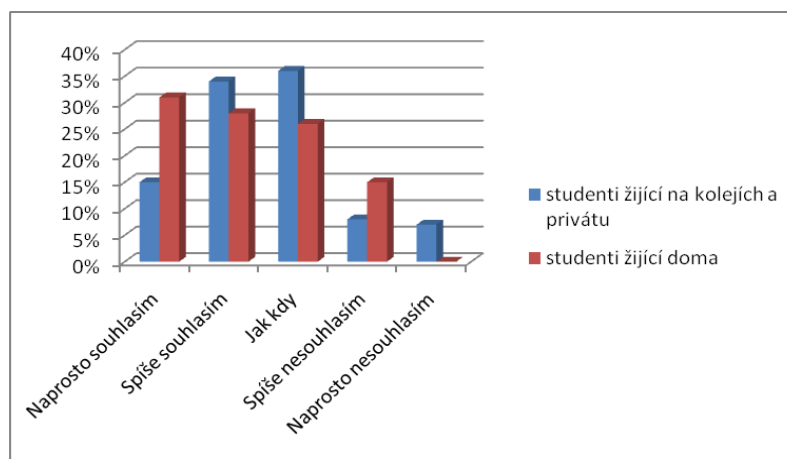
**Graf 5: Konzumace ovoce a zeleniny**

Ovoce a zeleninu konzumují všichni studenti. 38 % studentů žijících na kolejích a v privátu konzumuje ovoce nebo zeleninu denně, u studentů žijících doma je to 36 %. Několikrát týdně konzumuje ovoce a zeleninu 45 % studentů žijících na kolejích a v privátu a 50 % studentů žijících doma. Z těchto čísel vyplývá, že u většiny studentů patří ovoce a zelenina k pravidelné součásti jejich jídelníčku. Pouze nepatrné procento studentů uvedlo, že ovoce a zeleninu skoro nekonzumuje, týkalo se to 2 % respondentů žijících doma.



**Tabulka 15: Přehled odpovědí na otázku: „Dodržuješ pitný režim?“**

	Studenti žijící na kolejích a v privátu		Studenti žijící doma	
	Absolutní č.	Relativní č.	Absolutní č.	Relativní č.
Naprosto souhlasím	9	15 %	12	31 %
Spíše souhlasím	21	34 %	11	28 %
Jak kdy	22	36 %	10	26 %
Spíše nesouhlasím	5	8 %	6	15 %
Naprosto nesouhlasím	4	7 %	0	0 %
<b>Celkem</b>	<b>61</b>	<b>100 %</b>	<b>39</b>	<b>100 %</b>

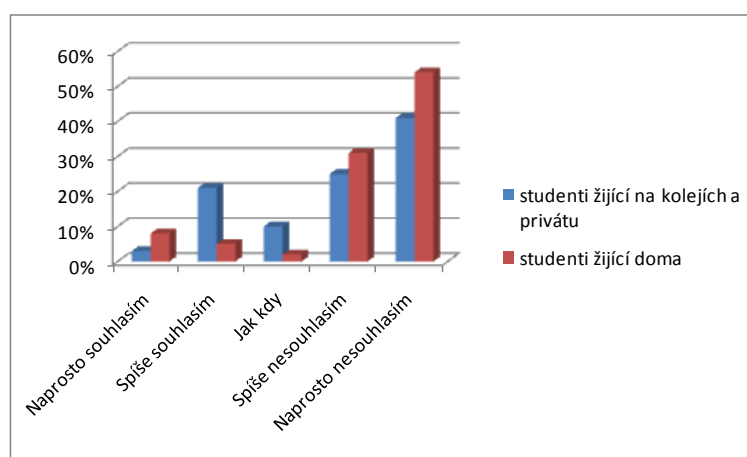


**Graf 6: Pitný režim**

Pitný režim většina studentů pravidelně nedodržuje. Celkem podstatné množství studentů (15 %) uvádí, že ho zanedbává, přesněji 7 % studentů žijících na kolejích a v privátu ho nedodržuje vůbec, dalších 8 % ho spíše nedodržuje, 15 % studentů žijících doma ho také spíše nedodržuje. Žádný ze studentů žijících doma neuvedl, že by pitný režim vůbec nedodržoval. Pouze občas dodržuje pitný režim 36 % respondentů žijících na kolejích a v privátu, 26 % žijících doma. Naprosto ho dodržuje pouze 15 % studentů, kteří žijí na kolejích a v privátu, a 31 % studentů žijících doma.

**Tabulka 16: Přehled odpovědí na otázku: „Máš nadváhu?“**

	Studenti žijící na kolejích a v privátu		Studenti žijící doma	
	Absolutní č.	Relativní č.	Absolutní č.	Relativní č.
Naprosto souhlasím	2	3 %	3	8 %
Spíše souhlasím	13	21 %	2	5 %
Jak kdy	6	10 %	1	2 %
Spíše nesouhlasím	15	25 %	12	31 %
Naprosto nesouhlasím	25	41 %	21	54 %
<b>Celkem</b>	<b>61</b>	<b>100 %</b>	<b>39</b>	<b>100 %</b>

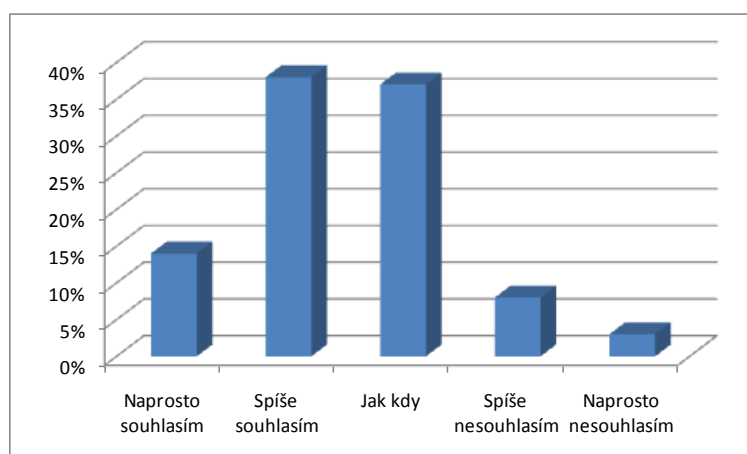


**Graf 7: Nadváha**

Další otázka, která se stravováním souvisí, se týkala tělesné hmotnosti. Odpověď na tuto otázku byla subjektivní, respondenti neměli za úkol vypočítat BMI index. 3 % studentů, kteří bydlí na kolejích a v privátu, si jsou jisti, že mají nadváhu, u studentů, kteří žijí doma, je to dokonce 8 %. Větší počet studentů si myslí, že mají mírnou nadváhu, u studentů žijících na kolejích to činí 21 %, u studentů žijících doma 5 %. Pokud tyto čísla sečteme, vychází, že studentů s nadváhou je více mezi respondenty, kteří bydlí na kolejích a v privátu než těch, kteří bydlí doma. Převážná většina studentů však naprosto nesouhlasí s tím, že by měla nadváhu (41 % respondentů žijících na kolejích a v privátu, 54 % žijících doma).

**Tabulka 17: Přehled odpovědí na otázku: „Spíš dostatečně?“**

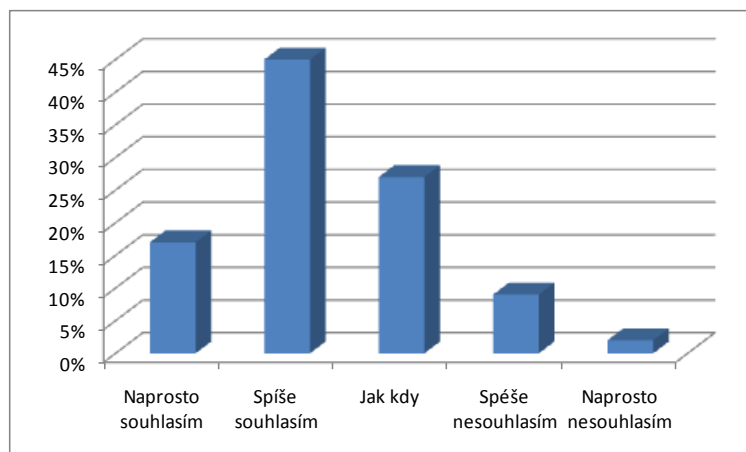
	<b>Absolutní č.</b>	<b>Relativní č.</b>
Naprosto souhlasím	14	14 %
Spíše souhlasím	38	38 %
Jak kdy	37	37 %
Spíše nesouhlasím	8	8 %
Naprosto nesouhlasím	8	3 %
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>

**Graf 8: Dostatečný spánek**

Zdravý životní styl nesouvisí pouze s pohybem a stravou, proto jsem se také zaměřila na spánek a relaxaci. U těchto otázek jsem již nerozlišovala, kde studenti bydlí. Nezajímalo mne, kolik hodin studenti spí, poněvadž potřeba spánku je individuální, ale to, zda studenti hodnotí čas strávený spánkem za dostačující. 14 % respondentů spí naprosto dostatečně, 38 % většinou dostatečně, 37 % spí dostatečně pouze někdy a 3 % studentů naprosto nesouhlasí s tím, že by spala dostatečně.

**Tabulka 18: Přehled odpovědí na otázku: „Umíš odpočívat?“**

	<b>Absolutní č.</b>	<b>Relativní č.</b>
Naprosto souhlasím	17	17 %
Spíše souhlasím	45	45 %
Jak kdy	27	27 %
Spíše nesouhlasím	9	9 %
Naprosto nesouhlasím	2	2 %
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>

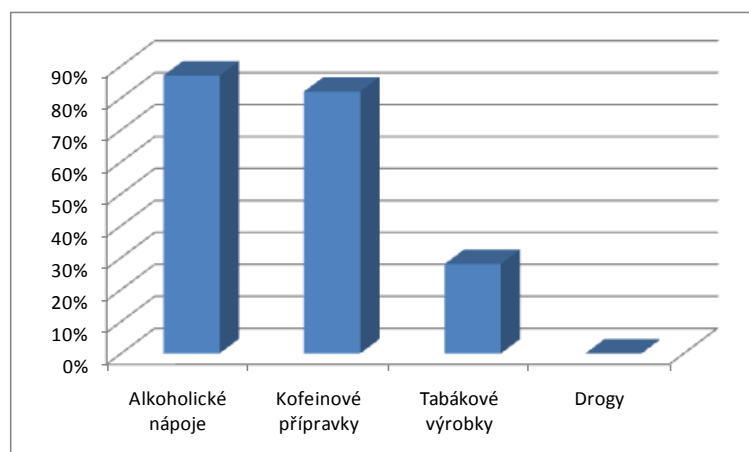


**Graf 9: Schopnost odpočívat**

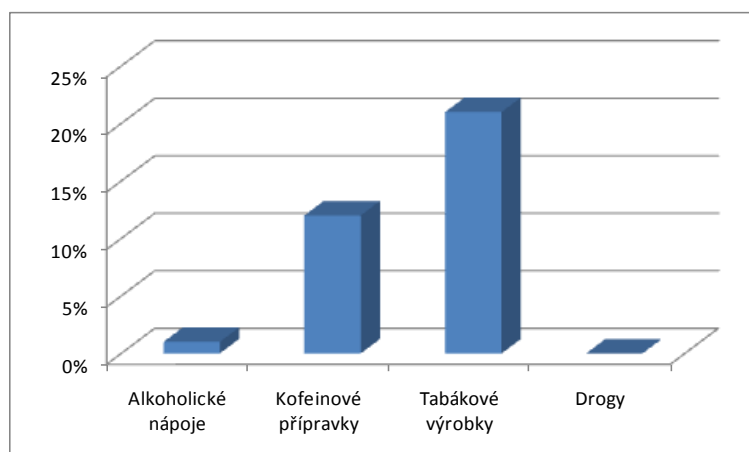
Na odpočinek si většina studentů dokáže najít čas. 17 % studentů tvrdí, že umí odpočívat, 45 % spíše ano, 27 % jak kdy, 9 % spíše nesouhlasí a pouze 2 % respondentů odpočívat neumí.

**Tabulka 19: Přehled odpovědí na otázky, jaké návykové látky studenti užívají a jestli jsou na nich závislí.**

Návyková látka	Počet respondentů užívajících návykové látky		Počet studentů pociťujících závislost	
	Absolutní č.	Relativní č.	Absolutní č.	Relativní č.
<b>Alkoholické nápoje</b>	87	87 %	1	1 %
<b>Kofeinové přípravky</b>	82	82 %	10	12 %
<b>Tabákové výrobky</b>	28	28 %	7	21 %
<b>Drogy</b>	1	1 %	0	0 %



**Graf 10: Užívání návykových látek**



**Graf 11: Závislost na návykových látkách**

Ke zdravému životnímu stylu také patří exkluze konzumace návykových látek. Proto jsem zkoumala, zdali studenti návykové látky užívají a zdali pociťují závislost. Zaměřila jsem se na alkoholické, kofeinové, tabákové výrobky a na drogy. Nejvíce studenti užívají alkoholické výrobky. Užívá je 87 % dotázaných studentů. Kofeinové přípravky se umístily na druhém místě. Užívá je 82 % respondentů. Tabákové výrobky pouze 28 % dotázaných a drogy užívá pravidelně pouze 1 % respondentů.

Ačkoli jsou alkoholické nápoje nejčastěji užívanou návykovou látkou, závislost na nich pociťuje pouze jeden respondent. Nejvíce respondentů je závislých na kofeinových výrobcích (10 respondentů), na druhém místě jsou tabákové výrobky (7 respondentů). Na drogách není závislý ani jeden student.

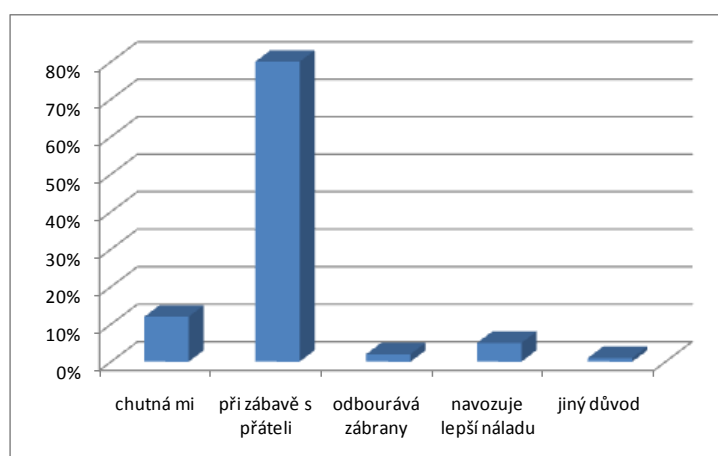
**Tabulka 20: Přehled odpovědí na otázku: „Jak často konzumuješ alkohol?“**

	Absolutní č.	Relativní č.
každý den	0	0 %
1x až 2x za týden	47	54 %
1x až 2x za měsíc	41	46 %
<b>Celkem</b>	<b>88</b>	<b>100 %</b>

Alkoholické nápoje respondenti nejčastěji konzumují 1x až 2x týdně (54 %). Ostatní respondenti je konzumují 1x až 2x za měsíc. Žádný z respondentů neuvedl, že by alkoholické nápoje konzumoval každý den.

**Tabulka 21: Přehled odpovědí na otázku: „Z jakého důvodu konzumuješ alkohol?“**

Důvod konzumace alkoholu	Absolutní č.	Relativní č.
Chutná mi	11	12 %
Při zábavě s přáteli	70	80 %
Odbourává zábrany	2	2 %
Navozuje lepší náladu	4	5 %
Jiný důvod	1	1 %
<b>Celkem</b>	<b>88</b>	<b>100 %</b>



**Graf 12: Důvody konzumace alkoholu**

Studenti se ve svých důvodech pro konzumaci alkoholu velmi shodují. Většina z nich ho pije při zábavě s přáteli (80 %). 12 % podotýká, že ho pije, protože jim chutná. Zbylí respondenti ho konzumují pro jeho účinky - 5 % kvůli lepší náladě, 2 % protože jim odbourává zábrany a jeden respondent uvedl, že mu poskytuje uvolnění, únik od stresu.

**Tabulka 22: Přehled odpovědí na otázku: „Jak často konzumuješ kofeinové výrobky?“**

Četnost konzumace kofeinových výrobků	Absolutní č.	Relativní č.
2x a více za den	14	17 %
1x za den	32	39 %
1x až 2x za týden	18	22 %
1x až 2x za měsíc	18	22 %
<b>Celkem</b>	<b>82</b>	<b>100 %</b>

Kofeinové výrobky studenti užívají nejčastěji jednou denně (39 %). 17 % respondentů je užívá za den 2x nebo vícekrát. 22 % jednou nebo dvakrát za týden a zbylých 22 % jednou nebo dvakrát za měsíc. Avšak 36 % respondentů uvedlo, že pokud se ocitnou ve stresových situacích, konzumace kofeinových výrobků u nich stoupne.

**Tabulka 23: Přehled odpovědí na otázku: „Jaké tabákové výrobky užíváš?“**

Tabákový výrobek	Absolutní č.	Relativní č.
<b>Cigarety</b>	21	75 %
<b>Vodní dýmka</b>	21	75 %
<b>Doutníky</b>	1	4 %

Z tabákových výrobků studenti nejčastěji užívají cigarety a vodní dýmku. Oboje je užíváno stejným počtem respondentů, tento počet jak u cigaret, tak vodní dýmky činí 75 % z počtu respondentů, kteří uvedli, že tabákové výrobky užívají. 50 % respondentů užívá jak cigarety, tak vodní dýmku. Pouze jeden student uvedl, že kouří doutníky. Množství vykouřených cigaret je uvedeno v následující tabulce.

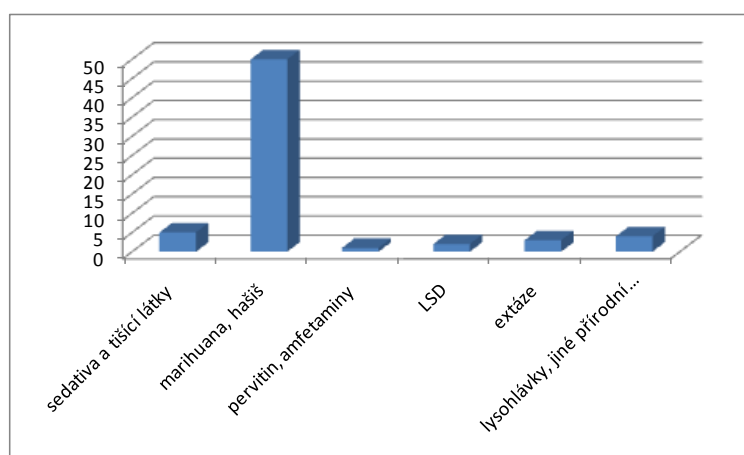
**Tabulka 24: Přehled odpovědí na otázku: „Pokud kouříš cigarety, v jakém množství?“**

	Absolutní č.	Relativní č.
1 až 5 denně	7	33 %
5 až 20 denně	4	19 %
20 a více denně	0	0 %
Kouřím jen o víkendech	2	10 %
Kouřím jen vyjimečně	8	38 %
<b>Celkem</b>	<b>21</b>	<b>100 %</b>

Většina respondentů (38 %), kteří kouří cigarety, uvedla, že kouří pouze vyjimečně. Dalších 10 % kouří pouze o víkendu. 33 % respondentů kouří 1 až 5 cigaret denně, 19 % 5 až 20 cigaret denně. Nikdo z respondentů nekouří více jak 20 cigaret denně. 14 % kuřáků uvedlo, že v případě stresových situací u nich užívání tabákových výrobků stoupne.

**Tabulka 25: Přehled drog, které studenti vyzkoušeli.**

Název drogy	Absolutní č.	Relativní č.
sedativa a tišící látky	5	5 %
marihuana, hašiš	50	50 %
pervitin, amfetaminy	1	1 %
LSD	2	2 %
extáze	3	3 %
lysohlávky, jiné přírodní halucinogeny	4	4 %



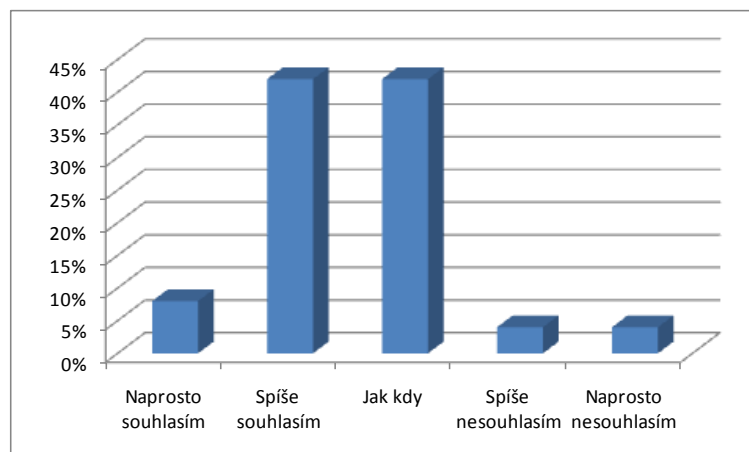
**Graf 13: Drogy a počet studentů, kteří je vyzkoušeli**

Jak jsem již uvedla, pouze jeden z respondentů užívá drogy pravidelně. Drogou, kterou užívá, je marihuana. Mnoho studentů však různé drogy již vyzkoušelo. Seznam těchto drog a počet studentů, kteří je vyzkoušeli, je uveden v tabulce. Nejčastější drogou je právě marihuana, vyzkoušelo ji 50 % respondentů. Dalšími drogami jsou sedativa a tišící látky, ty vyzkoušelo 5 %, lysohlávky 4 %. Pouze nepatrné množství studentů vyzkoušelo extázi, LSD a pervitin.

**Tabulka 26: Přehled odpovědí na otázku: „Žiješ zdravě?“**

	Absolutní č.	Relativní č.
Naprosto souhlasím	8	8 %
Spíše souhlasím	42	42 %
Jak kdy	42	42 %
Spíše nesouhlasím	4	4 %
Naprosto nesouhlasím	4	4 %
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>



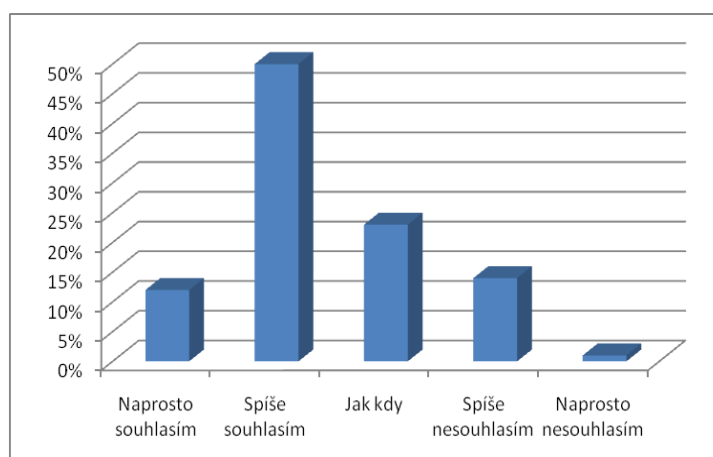


**Graf 14: Názory studentů na to, zda žijí zdravě**

Dále jsem se ptala, zda si studenti myslí, že žijí zdravě. 50 % respondentů si myslí, že ano, 42 % respondentů žije občas zdravě, pouze 8 % nesouhlasí s tím, že by žili zdravě.

**Tabulka 27: Přehled odpovědí na otázku: „Jsi spokojený se svým životním stylem?“**

	Absolutní č.	Relativní č.
Naprosto souhlasím	12	12 %
Spíše souhlasím	50	50 %
Jak kdy	23	23 %
Spíše nesouhlasím	14	14 %
Naprosto nesouhlasím	1	1 %
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>



**Graf 15: Spokojenost s životním stylem**

V návaznosti na předchozí otázku jsem se zeptala, zda jsou respondenti se svým životním stylem spokojeni. Naprosto spokojených je pouze 12 % respondentů. 50 % respondentů je spíše spokojeno a 23 % pouze občas. 15 % respondentů spokojených není.

Na tuto poslední otázku jsem navázala v rozhovorech provedených se studenty. Ptala jsem se jich, zda chtějí do budoucna změnit svůj životní styl. Všichni dotazovaní se shodují na tom, že svůj životní styl změnit chtějí. Přehled toho, co přesně chtějí změnit, ukazuje následující tabulka.

**Tabulka 28: Způsoby, jak chtějí dotazovaní změnit svůj životní styl.**

<b>Dotazovaný</b>	<b>Způsob, jak chce dotazovaný změnit svůj životní styl</b>
D1	více sportu
D2	menší konzumace čokolády a kávy
D3	více se věnovat osobnímu životu, přátelům, rodině více sportu, cestování, věnování se svým zájmům, např. hudbě, medicíně
D4	být ve větší psychické podobě, naleznout si nový koníček, zájem
D5	více pohybu, lepší strava, méně stresu celkově být v pohodě
D6	více sportu, zdravější strava

Z tabulky je patrné, že dotazovaní se chtějí více věnovat sportu, nebo zdravěji jíst. Dále se chtějí zaměřit více na vlastní osobu, chtějí být „v pohodě“ a věnovat se různým koníčkům, rodině, přátelům.

### **6.1.3 Studium učitelství a životní styl**

Vztah mezi studiem učitelství a životním stylem jsem zjišťovala převážně pomocí rozhovorů se studenty. Rozhovor jsem pak rozdělila do několika témat.

#### **1. Studium ovlivňuje životní styl studentů učitelství**

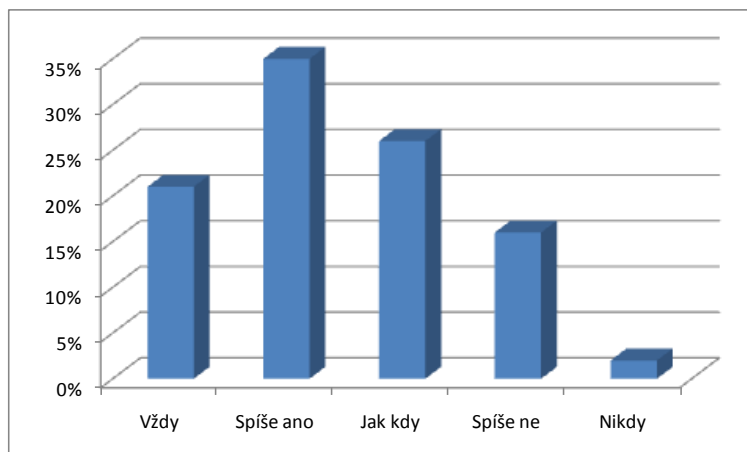
Všichni dotázaní studenti se shodují na tom, že jejich životní styl je ovlivněn studiem. Za prvé ovlivňuje jejich životosprávu. Poněvadž je rozvržení školního dne každý den v týdnu jiné, má to za následek nepravidelnou stravu. Za druhé studium ovlivňuje studentovy volnočasové aktivity. Na základě množství prezentací, seminárních prací a jiných povinností do školy, nebo na základě množství zkoušek

studenti podřizují své volnočasové aktivity studiu. Studium dávají na první místo, protože si jsou vědomi, že bez dostudování a získání potřebného titulu nebudou schopni vykonávat povolání, které si zvolili – tedy učitelství. Zároveň si jsou vědomi, že je studium finančně a časově nákladné. Pouze jedna dotazovaná podotkla, že jsou pro ni volnočasové aktivity skoro na stejné úrovni jako studium. Volnočasové aktivity potřebuje ke své psychické pohodě, jsou pro ni kompenzací ke stresu spojeným se studiem.

Na vztah studia a volnočasových aktivit jsem se ptala také v dotazníku.

**Tabulka 29: Přehled odpovědí na otázku, zdali studenti přizpůsobují své volnočasové aktivity studiu.**

	<b>Absolutní č.</b>	<b>Relativní č.</b>
Vždy	21	21 %
Spíše ano	35	35 %
Jak kdy	26	26 %
Spíše ne	16	16 %
Nikdy	2	2 %
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>



**Graf 16: Studiu přizpůsobuji své volnočasové aktivity**

Z údajů je patrné, že většina studentů studiu své volnočasové aktivity přizpůsobuje, pouze dva studenti uvedli, že nikoli. 56 % respondentů své aktivity přizpůsobuje vždy, nebo téměř vždy, 26 % jak kdy.

## **2. Studenti učitelství a čas na jejich zájmy**

Na první téma jsem navázala otázkou, zda mají studenti dostatek času na své zájmy. Témto jsem chtěla získat odpověď na VO8: „Mají studenti učitelství dostatek volného času?“

Odpovědi na tuto otázku se lišily v závislosti na ročníku a oboru studia. U dotazovaných studentů učitelství pro 2.st. ZŠ je podstatný ročník studia. Studenti pátého ročníku, tedy studenti, kteří svoje studium už prodlužují, mají v současné době dostatek volného času. Avšak podotýkají, že během prvního až čtvrtého roku studia volného času měli nedostatek. V tom se shodují se studenty, kteří jsou nyní ve třetím a čtvrtém ročníku. Všichni však poukazují na to, že se snaží si zorganizovat čas tak, aby alespoň jednou týdně měli možnost věnovat se svým zájmům a přátelům. Studenti učitelství pro 1.st. ZŠ mají volného času dostatek a nezáleží u nich na tom, v jakém ročníku studia se zrovna nacházejí. Studium jim nečiní problémy, nebo jsou schopni si čas efektivně zorganizovat. Všichni dotazovaní bydlí na vysokoškolských kolejích a shodují se v tom, že pokud jednou týdně nebo jednou za čtrnáct dní jedou domů, čas strávený doma rozhodně nevěnují studiu.

Co se týká druhů a množství aktivit před a po nástupu na vysokou školu odpovědi dotazovaných se liší. U třech dotazovaných se okruh aktivit zmenšil, D3 dokonce kvůli nástupu na vysokou školu přišel o své přátele. D5 tvrdí, že se jeho okruh aktivit nezmenšil, ale změnil. Některé aktivity již nebylo možné po nástupu na VŠ vykonávat, tak si musel najít jiné aktivity. Poslední dva dotazovaní svůj okruh aktivit po nástupu na VŠ rozšířili. Přišli do kontaktu s novými aktivitami, jako je např. horolezení.

## **3. Studium učitelství ovlivňuje životní styl studentů**

Ačkoli respondenti již odpověděli na otázku, jak ovlivňuje studium jejich životní styl, zeptala jsem se jich, jak ovlivňuje právě to, že studují učitelství, jejich životní styl. Společně s první otázkou jsem tak získala odpověď na VO3: „Jakým způsobem ovlivňuje studium učitelství životní styl studentů?“

Studium učitelství ovlivňuje studenty učitelství pro 2.st. ZŠ rozsahem materiálů, který je potřeba nastudovat. Studenti zastávají názor, že pokud by studovali jiný obor, učiva by bylo podstatně méně a tím by měli více času na sportovní aktivity a jiné

aktivity, které jsou spojeny se zdravým životním stylem. Studenti učitelství pro 1. st. ZŠ si na množství učiva nestěžují.

Čtyři z šesti dotázaných také poukazují na to, že je neovlivňuje pouze množství učiva, ale také to, co studují. Už nyní se ztotožňují se svým budoucím povoláním. Mají totiž pocit, že jakožto učitelé by měli mít všeobecný přehled. Nestudují tedy pouze svůj obor, ale zajímají se také o ostatní obory, politiku, sledují události ve světě. Dotazovaný studující učitelství pro první stupeň (D5) chodí na hudební a sportovní kroužky, kde se učí aktivity, které jednou bude moci použít ve své učitelské praxi.

#### **4. Životní styl a jeho vliv na způsob, jakým učitelé učí**

Toto, již čtvrté téma, navazuje na předchozí, avšak zjišťuje opak, a to, zdali životní styl může ovlivnit způsob, jakým učitelé učí, a tím odpovídá na VO4: „Jaký mají studenti učitelství názor na to, zda jejich životní styl může ovlivnit jejich schopnost učit?“

Pět z šesti dotázaných si myslí, že jejich životní styl může ovlivnit způsob, jakým učí, nebo jakým budou učit. Zastávají názor, že jejich způsob učení bude ovlivněn jejich zkušenostmi a jejich hodnotami. D2 si myslí, že pokud má ráda sport, bude i v hodinách češtiny dávat příklady ze sportu. D3 dává za příklad svoje zkušenosti s domácími úkoly a tvrdí, že na základě těchto zkušeností rozhodně nebude žáky přetěžovat domácími úkoly. D6 tvrdí, že ačkoli si učitelé často neuvědomují, jakým životním stylem žijí, jejich žáci to na nich poznají, a tím mohou být ovlivněni. D5 si je jistá, že nejméně v začátcích svého povolání bude ovlivněna svou pečlivostí a obává se, aby toho žáci a rodiče nevyužívali. Jednotlivé způsoby, jak může životní styl ovlivnit způsob učení, se tedy liší, ale v základním se většina dotazovaných shoduje – a to v tom, že životní styl způsob učení ovlivňuje.

#### **5. Studium učitelství a příprava na povolání učitele z hlediska stresových situací**

Poslední téma, na které jsem se během rozhovorů zaměřila, se týkalo vztahu studia, budoucího povolání a stresových situací, a dávalo odpověď na VO7: „Jaký mají studenti názor na to, zda je studium učitelství dokáže připravit na budoucí povolání učitele z hlediska zvládání stresových situací?“

Na toto téma mají dotazovaní různé názory. Dva z nich poukazují na to, že na Technické univerzitě v Liberci nemáme žádné předměty, které by nás se strategiemi zvládání stresu seznámily, ani na toto téma neprobíhají žádné přednášky.

Tři dotazovaní zastávají názor, že učitelství je v podstatě podobné studiu z hlediska množství stresu. Nezáleží, o jaký stres se jedná. Jakýkoli stres nás může posílit a připravit nás na budoucí nesnáze. Zcela opačný názor zastává dotazovaný D3. Podle něj nemůžeme srovnávat stres spojený se studiem a stres spojený s učením, když v druhém případě jednáme s dětmi.

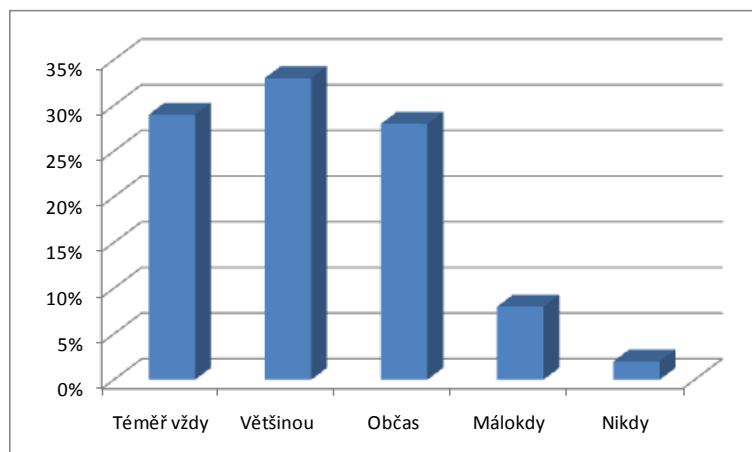
D1 kladně hodnotí praxi, která během studia proběhla, a tvrdí, že to je jediné, co může studenty během studia trochu připravit na budoucí povolání.

## 6.2 Volný čas

Způsoby, jakými studenti tráví svůj volný čas, jsem zjišťovala pomocí dotazníku. Obsahoval otázky jak uzavřené, tak otevřené a jeho plné znění je uvedeno v příloze. Kromě dotazníku jsem se ptala na volnočasové aktivity během rozhovorů provedených se studenty. Zaměřila jsem se na otázky týkající se přivýdělku, volnočasových aktivit, návštěvy kulturních zařízení a odpočinku. Pomocí těchto dvou metod, jsem zjišťovala odpovědi na VO8: „Mají studenti učitelství dostatek volného času?“ a VO9: „Jakým způsobem studenti tráví volný čas?“

**Tabulka 30: Přehled odpovědí na otázku: „Máš na sebe každý den chvilku čas?“**

	<b>Absolutní č.</b>	<b>Relativní č.</b>
Téměř vždy	29	29 %
Většinou	33	33 %
Občas	28	28 %
Málokdy	8	8 %
Nikdy	2	2 %
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>

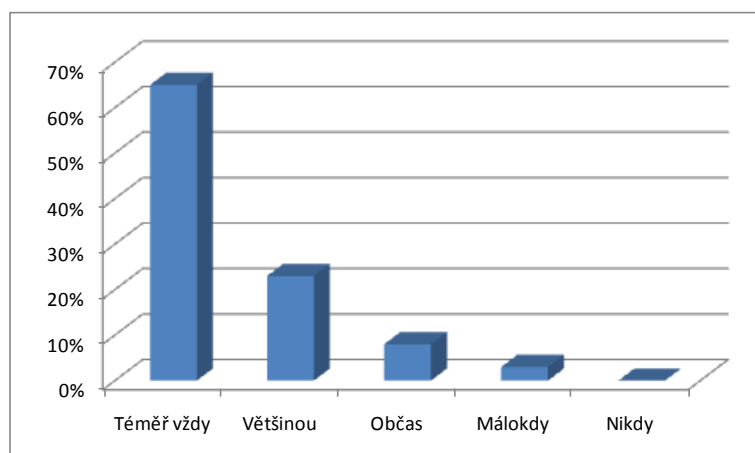


**Graf 17: Volný čas studentů pro sebe sama**

Většina studentů se snaží si na sebe každý den udělat chvilku času. 29 % tak činí téměř vždy, 33 % skoro každý den, 28 % jak kdy. Pouze 10 % respondentů si sami na sebe volný čas neudělají téměř nikdy, nebo vůbec nikdy.

**Tabulka 31: Přehled odpovědí na otázku: „Děláš alespoň jednou týdně něco pro svou zábavu?“**

	Absolutní č.	Relativní č.
Téměř vždy	65	65 %
Většinou	23	23 %
Občas	8	8 %
Málokdy	3	3 %
Nikdy	0	0 %
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>

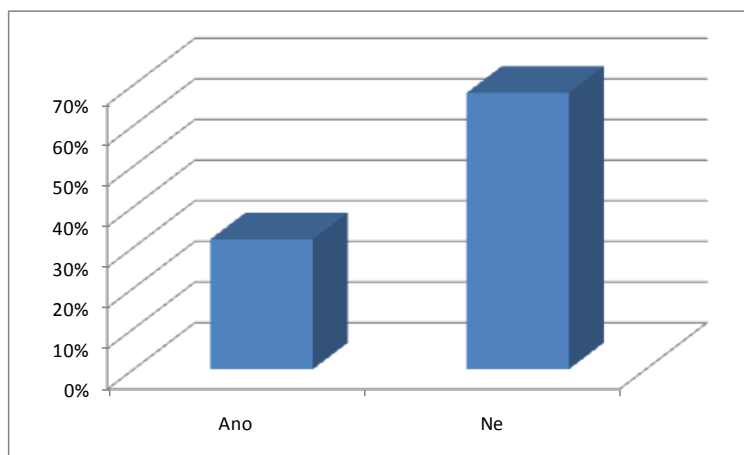


**Graf 18: Čas na zábavu jednou týdně**

Každý týden dělá něco pro zábavu 65 % respondentů, dalších 24 % skoro každý týden. Z toho vyplývá, že většina respondentů si alespoň jednou týdně čas na zábavu najde. Pouze 3 % respondentů tak činí málokdy.

**Tabulka 32: Přehled odpovědí na otázku: „Máš dostatek času na své zájmy?“**

	<b>Absolutní č.</b>	<b>Relativní č.</b>
Ano	32	32 %
Ne	68	68 %
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>



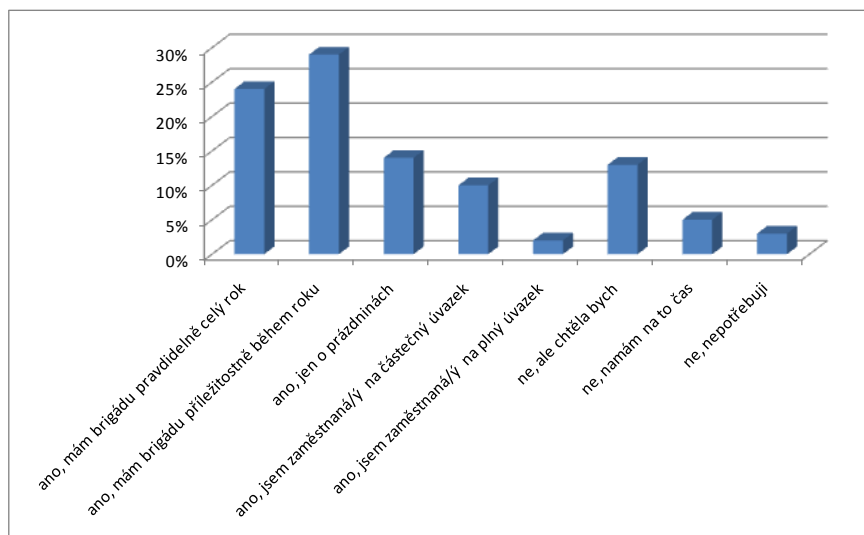
**Graf 19: Dostatek volného času na zájmy**

V této otázce jsem se zjišťovala, zda respondenti hodnotí množství volného času za dostačující. Z tohoto důvodu, měli u odpovědi pouze volbu mezi ano a ne. 32 % respondentů je s množstvím svého volného času spokojena, zbylých 68 % respondentů hodnotí svůj volný čas jako nedostatečný.

**Tabulka 33: Přehled odpovědí na otázku: „Přivyděláváš si při studiu?“**

	<b>Absolutní č.</b>	<b>Relativní č.</b>
ano, mám brigádu pravidelně celý rok	24	24 %
ano, mám brigádu příležitostně během roku	29	29 %
ano, jen o prázdninách	14	14 %
ano, jsem zaměstnaná/ý na částečný úvazek	10	10 %
ano, jsem zaměstnaná/ý na plný úvazek	2	2 %
ne, ale chtěla bych	13	13 %
ne, nemám na to čas	5	5 %
ne, nepotřebuji	3	3 %
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>



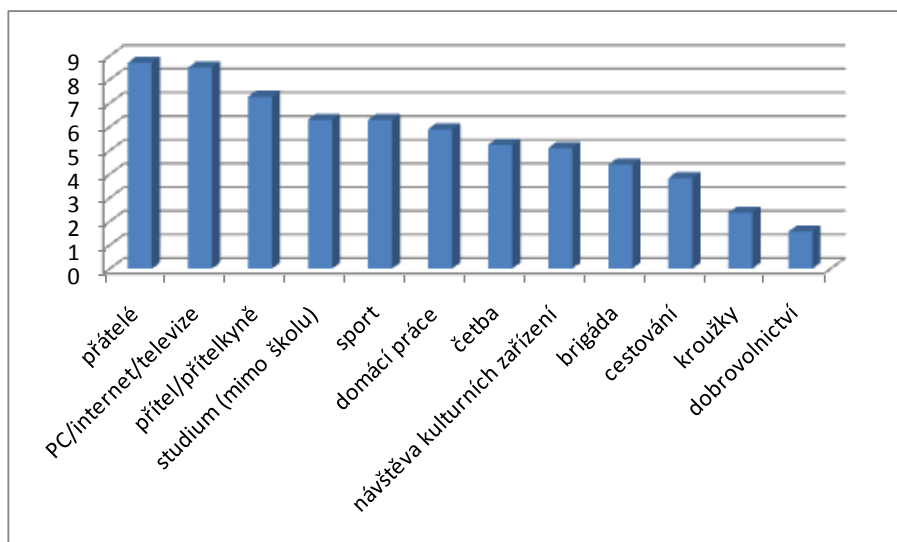


**Graf 20: Přivýdělek při studiu**

Množství volného času je ovlivněno tím, zda mají studenti vedle studia také práci nebo brigádu. Z výsledku vyplývá, že většina studentů si nějakým způsobem přivydělává, nebo by si chtěla přivydělávat. Pouze tři studenti uvedli, že brigádu nepotřebují. Ptala jsem se také na důvod přivýdělku. Hlavním důvodem jsou vlastní finance. Studenti nechtějí být závislí na rodičích a chtějí jim usnadnit financování nákladného studia. Pouze dvě respondentky uvedly, že si přivydělávají, aby získaly pracovní zkušenosti. Zde jednu cituji: „*Moje brigáda se týká učitelství, takže z důvodu více zkušeností.*“ Jiná studentka uvedla, že si vydělává na živobytí: „*Žiji už kompletně na vlastních nohách.*“

**Tabulka 34: Přehled odpovědí na otázku: „Jakým způsobem by jsi rozdělil/a svůj volný čas?“**

Volnočasová aktivita	Index
přátelé	8,71
PC/internet/televize	8,5
přítel/přítelkyně	7,27
studium (mimo školu)	6,29
sport	6,29
domácí práce	5,9
čtení	5,24
návštěva kulturních zařízení	5,1
brigáda	4,4
cestování	3,83
kroužky	2,37
dobrovolnictví	1,57

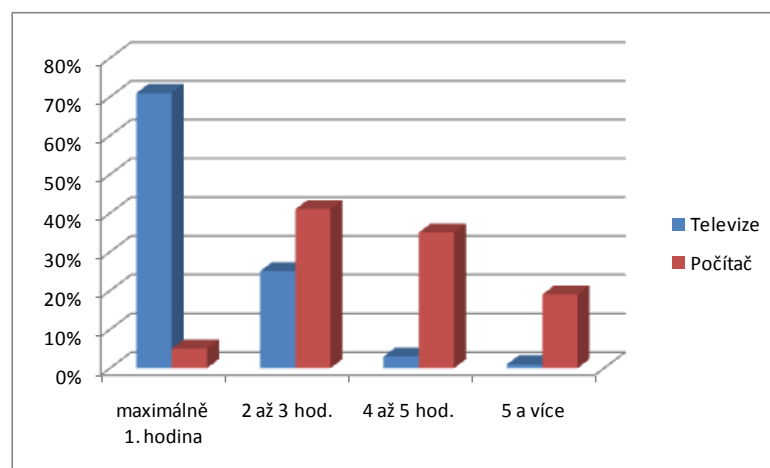


**Graf 21: Volnočasové aktivity**

Dále jsem se zaměřila na volnočasové aktivity. Respondenti přiřazovali k aktivitám hodnoty od 1 do 12, kdy 1 měla největší hodnotu. Na prvním místě se objevili kamarádi. Na druhém místě se objevila položka PC/internet/televize. Přítel/přítelkyně se vyskytlo na třetím místě, protože jsem se řídila odpověďmi všech respondentů. Pokud bych se zaměřila pouze na respondenty, kteří partnera nebo partnerku mají, ocitla by se tato položka na prvním místě. Studenti se ve svém volném čase snaží vzdělávat i v jiných oborech než studují, proto se studium (mimo školu) ocitlo na čtvrtém místě a až za ním sport.

**Tabulka 35: Přehled odpovědí na otázku: „Kolik času denně trávíš u televize a u počítače?“**

	Televize		Počítač	
	Absolutní č.	Relativní č.	Absolutní č.	Relativní č.
maximálně 1. hodina	71	71 %	5	5 %
2 až 3 hod.	25	25 %	41	41 %
4 až 5 hod.	3	3 %	35	35 %
5 a více	1	1 %	19	19 %
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>

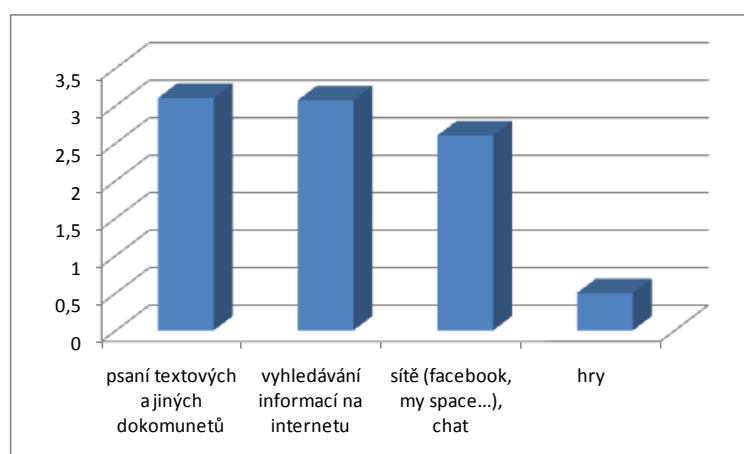


**Graf 22: Čas denně strávený u televize a počítače**

Počítači, internetu a televizi jsem věnovala bližší pozornost. Zaměřila jsem se na to, kolik času denně u nich respondenti tráví. Nejvíce času tráví u počítače. 41 % respondentů u něj denně tráví 2 až 3 hodiny, 35 % 4 až 5 hodin a 19 % dokonce 6 hodin a více. Oproti tomu u televize tráví většina respondentů (71 %) maximálně jednu hodinu denně, více jak tři hodiny u ní tráví pouze 4 % respondentů.

**Tabulka 36: Přehled odpovědí na otázku: „K jakým aktivitám využíváš počítač?“**

Činnost vykonávaná na počítači	Index
psaní textových a jiných dokumentů	3,1
vyhledávání informací na internetu	3,07
sítě (facebook, my space...), chat	2,6
hry	0,5

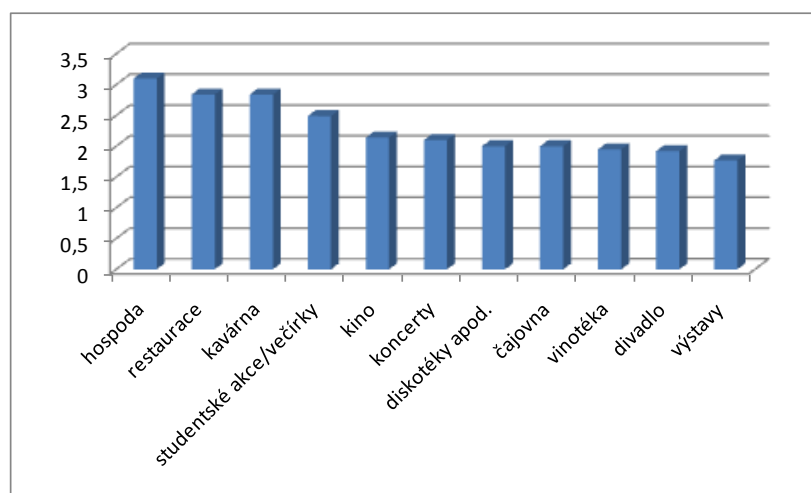


**Graf 23: Aktivita, pro které je počítač využíván**

Respondenti nejčastěji uváděli, že počítač používají pro psaní různých dokumentů, seminárních či bakalářských a diplomových prací. V těsné návaznosti bylo vyhledávání různých informací. Počítač je využíván také pro různé sítě a chatování a až na posledním místě jsou hry. Většina respondentů uváděla, že hry vůbec nehraje.

**Tabulka 37: Přehled odpovědí na otázku: „Jak často navštěvuješ následující zařízení?“**

Druh zařízení	Index
hospoda	3,1
restaurace	2,84
kavárna	2,84
studentské akce/večírky	2,49
kino	2,14
koncerty	2,1
diskotéky apod.	2
čajovna	2
vinotéka	1,95
divadlo	1,92
výstavy	1,77



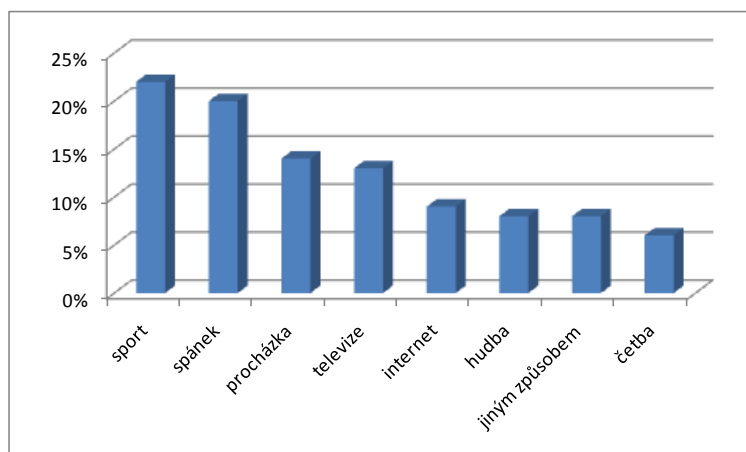
**Graf 24: Frekvence navštěvovaných zařízení**

Tato otázka mapovala, jak často studenti navštěvují vybraná zařízení ve svém volném čase. K odpovědím studenti použili škálu: pravidelně každý den (hodnota 5), 1x až 2x ta týden (hodnota 4), 1x až 2x za měsíc (hodnota 3), jen příležitostně (hodnota 2)

a nikdy (hodnota 1). Díky uvedeným hodnotám v závorkách byly vytvořeny indexy. Z tabulky a grafu můžeme vidět, že v navštěvovaných zařízeních nejsou příliš velké rozdíly. Většina zařízení je navštěvována pouze příležitostně. Nejčastěji studenti navštěvují hospody, restaurace a kavárny, což bude dáno tím, že do těchto zařízení chodí i na obědy, nebo jen tak posedět s kamarády.

**Tabulka 38: Přehled na otázku: „Jakým způsobem nejčastěji relaxuješ?“**

	<b>Absolutní č.</b>	<b>Relativní č.</b>
Sport	22	22 %
Spánek	20	20 %
Procházka	14	14 %
Televize	13	13 %
Internet	9	9 %
Hudba	8	8 %
Jiným způsobem	8	8 %
Četba	6	6 %
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>



**Graf 25: Způsoby relaxace**

Studenti učitelství nejčastěji relaxují aktivně a to buď sportem (22 %) nebo procházkou (14 %). Velmi oblíbená je také relaxace pomocí spánku, tu upřednostňuje 20 % dotázaných. Pokud studenti uvedli, že relaxují jiným způsobem, než měli na výběr, nejčastější odpovědi zahrnovaly zábavu s přáteli, zvířata a manuální práce. V této otázce směli studenti zvolit pouze jednu možnost.

## 6.3 Stres

### 6.3.1 Bostonský dotazník náchylnosti ke stresu

Bostonský dotazník autorů L. H. Millera a A.D. Smithe ukazuje náchylnost ke stresu. Dotazník obsahuje celkem dvacet položek, které zahrnují otázky týkající se způsobu života včetně sociálního zázemí, spokojenosti s příjmem a přístupu k víře. Respondenti volili z pěti možností:

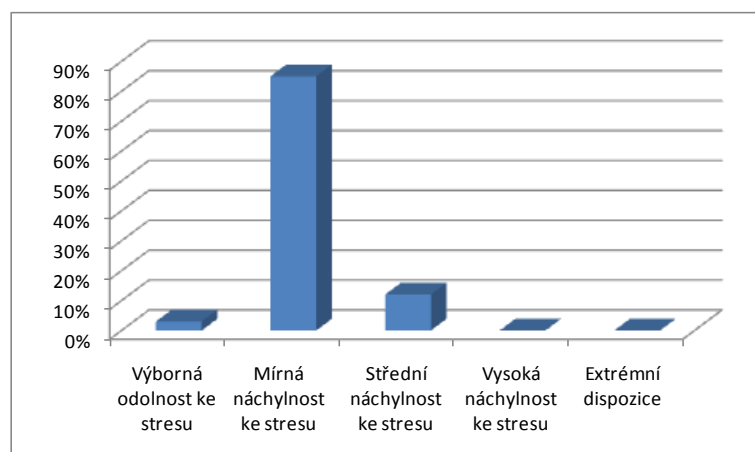
- 1 – téměř vždy
- 2 – často
- 3 – někdy
- 4 – zřídka
- 5 – nikdy

Vyhodnocení dotazníku – Každá odpověď byla obodována, takže se celkové skóre dotazníku muselo pohybovat v rozmezí od 20 do 100 bodů. Od těchto bodů se odečetlo 20. Čím vyššího počtu bodů respondenti dosáhli, tím více náchylní ke stresu byli.

- 0 – 10 – Výborná odolnost ke stresu
- 11 – 30 – Mírná náchylnost ke stresu
- 31 – 50 – Střední náchylnost ke stresu, stresory jsou na znatelné úrovni
- 51 – 74 – Vysoká náchylnost ke stresu
- 75 – 80 – Extrémní dispozice k problémům v důsledku stresu

**Tabulka 39: Přehled vyhodnocení Bostonského dotazníku**

<b>Odolnost vůči stresu</b>	<b>Absolutní č.</b>	<b>Referenční č.</b>
Výborná odolnost ke stresu	3	3 %
Mírná náchylnost ke stresu	85	85 %
Střední náchylnost ke stresu	12	12 %
Vysoká náchylnost ke stresu	0	0 %
Extrémní dispozice	0	0 %



**Graf 26: Bostonský dotazník**

U respondentů se nejčastěji projevuje mírná náchylnost ke stresu. Pouze 3 % dotázaných prokazují výbornou odolnost a 12 % střední náchylnost ke stresu. U žádného respondenta se neprojevila vysoká či extrémní náchylnost na stres.

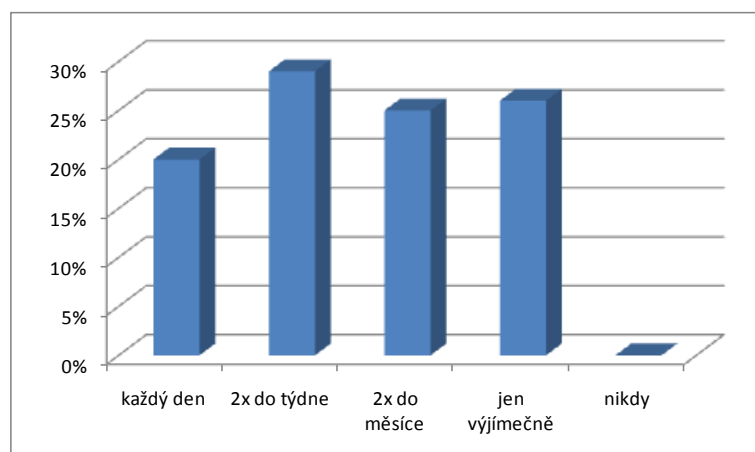
### 6.3.2 Příčiny stresu, četnost stresových situací a projevy stresu

Příčinám stresu jsem věnovala větší pozornost, poněvadž se jimi zabývá jedna z mých výzkumných otázek - VO5: „Jak často se studenti učitelství ocitají ve stresových situacích?“ a jeden můj předpoklad - P 3: „Studium je pro studenty větším stresorem než mezilidské vztahy nebo finanční problémy.“ Odpovědi jsem zjišťovala v dotazníku zabývajícím se volným časem a během rozhovorů.

Ve stresových situacích se ocitají všichni respondenti. Zjišťovala jsem, jak často se v těchto situacích ocitají. Ptala jsem se pomocí uzavřené otázky, kdy respondenti volili z pěti možností.

**Tabulka 40: Přehled odpovědí na otázku: „Jak často se ocitáš ve stresových situacích?“**

Četnost stresových situací	Absolutní č.	Relativní č.
každý den	20	20 %
2x do týdne	29	29 %
2x do měsíce	25	25 %
jen výjimečně	26	26 %
nikdy	0	0 %
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

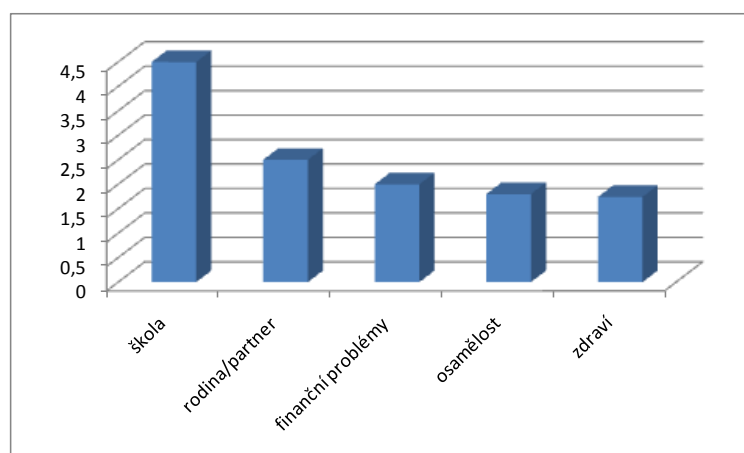


**Graf 27: Četnost ocitání se ve stresových situacích**

Odpovědi respondentů se lišily. 20 % respondentů uvedlo, že jsou ve stresu denně, kdežto dalších 26 % poukázalo na to, že se v něm ocitají pouze výjimečně, 29 % respondentů je ve stresu dvakrát do týdne, a zbylých 25 % dvakrát do měsíce. Žádný z respondentů neuvedl, že ve stresu nikdy není.

**Tabulka 41: Přehled odpovědí na otázku: „Co je příčinou tvého stresu?“**

Příčina stresu	Index
škola	4,5
rodina/partner	2,5
finanční problémy	2
osamělost	1,8
zdraví	1,74



**Graf 28: Stresory**



U příčin stresu měli respondenti za úkol seřadit stresory od nejvíce stresujícího po nejméně stresující. Stresorům přiřazovali hodnoty od jedné do pěti. Na výběr měli školu, zdraví, rodinu/partnera, osamělost a finanční problémy. Na prvním místě se s indexem 4,5 objevila škola. Druhým stresorem v pořadí s indexem 2,5 byla rodina/partner.

Na tuto otázku jsem se ptala také během rozhovorů. Všichni dotazovaní potvrdili, že největším stresorem je pro ně právě studium, ať už to je zkouškové období, nebo psaní seminárních, diplomových prací. Během studia je na ně vyvíjen tlak. Tlak není vyvíjen jen ze strany vyučujících, ale také z jejich strany. Studenti si jsou vědomi, že je studium finančně náročné a také nechtějí promarnit všechnen čas a energii, které do studia vložili. Stresující je pro ně i jednání se studijním oddělením, sledování nových nařízení, nebo i jednání s některými vyučujícími, jejich neochota.

### **6.3.3 Strategie zvládání stresu**

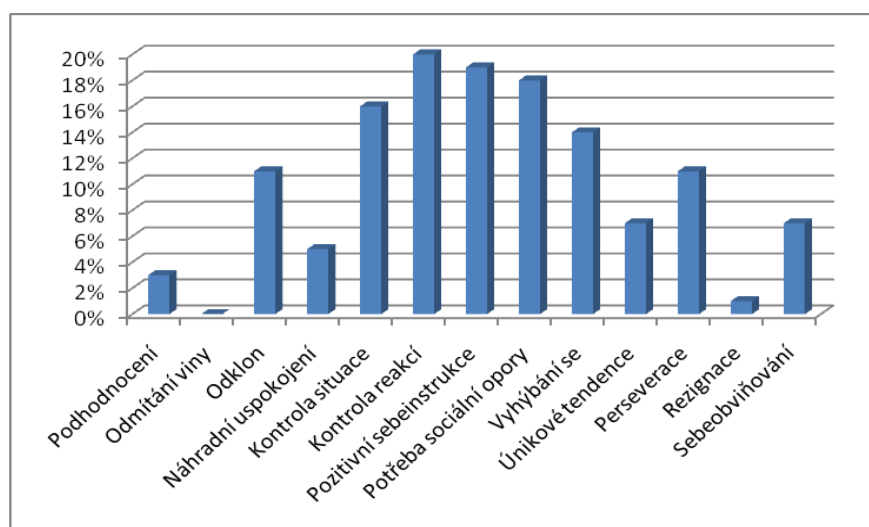
Stresem se zabývá také další výzkumná otázka - VO6: „Jakým způsobem studenti učitelství řeší stresové situace?“

Jaké strategie zvládání stresu studenti volí, jsem zjišťovala pomocí dotazníku Strategie zvládání stresu - SVF 78, který vypracovali Wilheml Janke a Gisela Erdmannová. Dotazník se skládá z několika subtestů (podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce, potřeba sociální opory, vyhýbání se, únik, přemítání, rezignace a sebeobviňování). Jednotlivé subtesty se tedy zaměřují na různé strategie zvládání stresu, ty mohou být jak pozitivní, tak negativní. Ta strategie, již respondent užívá nejčastěji, získá v dotazníku největší počet bodů.

Na základě výsledků z jednotlivých subtestů jsem určila, které strategie respondenti nejčastěji používají. Protože někteří respondenti používají ve stejné míře několik strategií, činí výsledek více jak 100 %. Přehled výsledků pro všechny respondenty spolu s charakteristikou jednotlivých subtestů ukazuje tabulka 42.

**Tabulka 42: Popis subtestů dotazníku SVF 78**

Číslo subtestu	Název subtestu	Charakteristika	Počet respondentů v %
1.	Podhodnocení	Ve srovnání s ostatními si přisuzovat menší míru stresu	3%
2.	Odmítání viny	Zdůraznit, že nejde o vlastní odpovědnost	0%
3.	Odklon	Odklon od zátěžových aktivit / situací, příkladně příklon k situacím inkompatibilním se stresem	11%
4.	Náhradní uspokojení	Obrátit se k pozitivním aktivitám/situacím	5%
5.	Kontrola situace	Analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontroly a řešení problému	16%
6.	Kontrola reakcí	Zajistit nebo udržet kontrolu vlastních reakcí	20%
7.	Pozitivní sebeinstrukce	Přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly	19%
8.	Potřeba sociální opory	Přání zajistit si pohovor, sociální oporu a pomoc	18%
9.	Vyhýbání se	Předsevzetí zamezit zátěží nebo se jim vyhnout	14%
10.	Únikové tendence	Tendence (rezignační) vyváznout ze zátěžové situace	7%
11.	Perseverace	Nedokázat se myšlenkově odpoutat, dlouho přemítat	11%
12.	Rezignace	Vzdávat se s pocitem bezmocnosti, beznaděje	1%
13.	Sebeobviňování	Připisovat zátěže vlastnímu chybnému jednání	7%



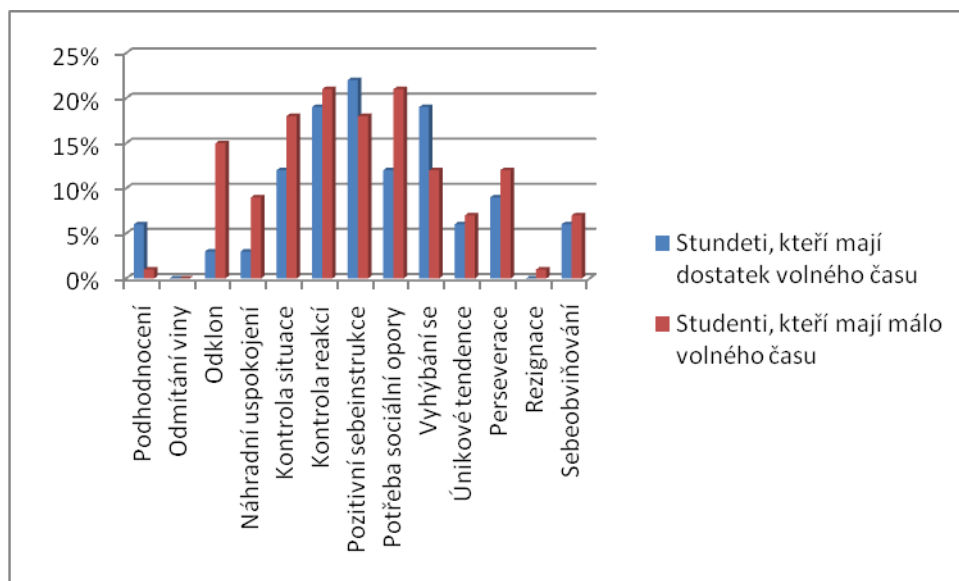
**Graf 29: Strategie zvládání stresu**

Z výsledků je patrné, že nejvíce studentů se snaží řešit stresové situace pomocí různých strategií kontroly. Subtesty č. 5, 6 a 7 nejčastěji využívá celkem 55 % respondentů. Tyto strategie zahrnují kontrolu situace (20 %), kontrolu vlastních reakcí (19 %) a pozitivní sebeinstrukce (16 %). 18 % respondentů vyhledává sociální oporu. Subtesty 10, 11, 12, a 13 představují negativními strategie. Tyto strategie využívá 26 % respondentů, nejvyužívanější z nich je perservace (11 %). Žádný z respondentů neužívá strategii odmítání viny.

Při rozboru tohoto testu jsem se zaměřila také na to, zda hraje volný čas nějakou roli při volbě strategií zvládání stresu. Odpovědi respondentů z dotazníku SVF jsem rozdělila na základě toho, zda mají dostatek volného času. K určení toho, zda mají dostatek volného času, či nikoli, jsem použila otázku: „Máš dostatek času na své zájmy?“, jejíž odpovědi jsou znázorněny v tabulce číslo 32 a grafu číslo 19. Tímto jsem ověřovala svůj předpoklad P 4: „Studenti, kteří nemají dostatek volného času, se snaží stresovým situacím vyhnout místo toho, aby je řešili.“

**Tabulka 43: Strategie zvládání stresu na základě volného času respondentů**

Strategie zvládání stresu	Studenti, kteří mají dostatek volného času		Studenti, kteří nemají dostatek volného času	
	Absolutní č.	Relativní č.	Absolutní č.	Relativní č.
<b>Podhodnocení</b>	2	6%	1	1%
<b>Odmítání viny</b>	0	0%	0	0%
<b>Odklon</b>	1	3%	10	15%
<b>Náhradní uspokojení</b>	1	3%	4	9%
<b>Kontrola situace</b>	4	12%	12	18%
<b>Kontrola reakcí</b>	6	19%	14	21%
<b>Pozitivní sebeinstrukce</b>	7	22%	12	18%
<b>Potřeba sociální opory</b>	4	12%	14	21%
<b>Vyhýbání se</b>	6	19%	8	12%
<b>Únikové tendence</b>	2	6%	5	7%
<b>Perseverace</b>	3	9%	8	12%
<b>Rezignace</b>	0	0%	1	1%
<b>Sebeobviňování</b>	2	6%	5	7%



**Graf 30: Strategie zvládání stresu a volný čas respondentů**

Strategie, které studenti užívají nejvíce, nezávisí na tom, zda studenti mají dostatek volného času. Rozdíly jsou nepatrné. Nejvíce využívané strategie u obou skupin jsou strategie kontroly. U studentů, kteří mají dostatek času, je využívá celkem 53 % respondentů, u studentů s nedostatkem času to činí 56 % respondentů. Výraznější rozdíly mezi oběma skupinami se objevují ve strategiích podhodnocení, odklonu, potřeby sociální opory a vyhýbání se stresovým situacím. Strategie podhodnocení a vyhýbání se zátěžovým situacím používají více studenti, již mají dostatek volného času. Strategie sociální opory a odklonu naopak vyhledávají studenti s nedostatkem volného času. Co se týká negativních strategií, jsou častěji používány studenty, kteří mají nedostatek volného času. Pokud sečteme všechny negativní strategie (strategie č. 10, 11, 12 a 13), využívá je celkem 30 % respondentů, kteří nemají dostatek volného času. U studentů s dostatkem volného času to je 22 %.

## 6.4 Rozbor deníků

Při rozboru deníků jsem vycházela z několika kategorií. Oba deníky jsem navzájem porovnávala.

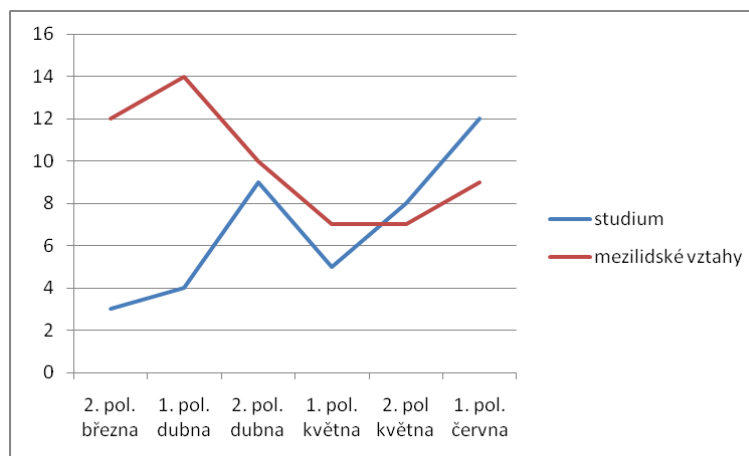
### 1. časové rozvržení dne studentů

Časové rozvržení dne u obou studentek, ačkoli není v denících vyloženě zmiňováno, závisí na školním rozvrhu. Vyplývá to z různých poznámek. Jediné, co je

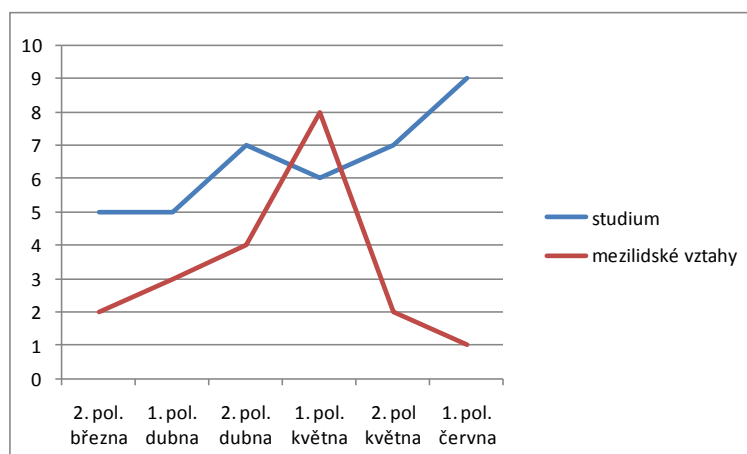
doslova zmíněno, je doba, kdy studentky chodí spát a kdy vstávají. Obě zmiňují dny, kdy byl jejich pravidelný režim narušen. K narušení došlo, za prvé, v důsledku nějaké studentské akce nebo večírku. Studentky zůstaly vzhůru déle než obvykle, do 3 až 4 hodin do rána. Pokud druhý den měly školu, vždy vstaly v potřebnou hodinu, školu nezameškaly. V rozmezí tří měsíců, na které jsem se zaměřila, se to oběma studentkám stalo dvakrát během pracovních dnů, během víkendu třikrát. Ani jeden z těchto případů se nestal během zkouškového období. Druhým důvodem k zanedbání spánku byla příprava do školy. Pro obě studentky je charakteristické, že při přípravě na zkoušku se učí dlouho do noci a ráno brzy vstávají. Jejich průměrný čas věnovaný spánku činí 6 hodin denně. Často jsou zmiňovány dny, kdy S2 spala jen čtyři hodiny, spánek pak doháněla až po splnění zkoušky. To dokázala prospat i 10 – 12 hodin. U S1 není rozdíl tak znatelný, ale naopak zase zmiňuje zanedbávání stravovacích návyků. Pokud se připravuje na zkoušku, soustředí se vyloženě na učení a zapomíná jíst.

## 2. zátěžové situace a reakce na ně

Zátěžové situace mají v obou denících podstatné místo. Jsou zmiňovány pravidelně, ale jejich příčina a intenzita se během tří měsíců dosti mění. Pro obě studentky jsou hlavními problémy studium a vztahy s jinými lidmi (s přítelem a rodiči). Přehled toho, jak se zátěžové situace u obou studentek vyvíjely, jsou zobrazeny na následujících grafech.



**Graf 31: Přehled vývoje zátěžových situací u S1**



**Graf 32: Přehled vývoje zátěžových situací u S2**

Pro S1 jsou nejčastěji zmiňovaným problémem mezilidské vztahy. Stěžuje si na přítele, ale také na vztah s matkou. Nejméně jednou týdně se zmiňuje o nějakém problému. Tyto vztahy pak mají vliv i na její studium. Tím, že neustále myslí na problémy s přítelem, není schopná se soustředit na učení. Dokonce se kvůli vztahům hroutí. O zkouškovém období se situace mění a hlavní zátěží se stává právě studium. Důvodem je to, že si je S1 vědoma toho, že zápočet či zkoušku dát musí, pokud nechce předmět opakovat. Svoje problémy většinou neřeší, odkládá je. Vždy si najde jinou práci, kterou je „třeba“ udělat na místo toho, aby se zabývala problémem, např. uklízí. Takovéto práce si tedy hledá záměrně. S1 kvůli zátěžovým situacím dává do pozadí i svoje osobní potřeby, méně spí, méně jí, nevykonává žádné volnočasové aktivity. Až když je situace neúnosná, donutí se ji nějak řešit. Sama v deníku uvádí: „již nezvládám.“

Pro S2 je největší stresovou zátěží studium. Nejedná se však o to, že by studium bylo příliš náročné, ale o to, že S2 má mnoho zájmů a je časově obtížné je skloubit se studiem. Stává se jí tak, že ačkoli se snaží školní povinnosti řešit okamžitě, nakonec tak činí na poslední chvíli. To ovšem neznamená, že by měnila termíny zkoušek nebo referátů. Snaží se je „odbyť“ co nejdříve. Jako příklad uvedu jednu zkoušku, kterou absolvovala na začátku června. Zkouška se odehrávala v úterý a ještě víkend před onou zkouškou měla S2 na návštěvě kamarády, kterým se po celou dobu věnovala. Na zkoušku se učila pouze v pondělí od rána dlouho do noci. Takto krátký čas na přípravu byl pro ni stresující, ale zkoušku neodložila a nakonec ji úspěšně složila. S2 se snaží problémy si neuvědomovat a když už o nich ví, smýšlí o nich optimisticky. Myslí si, že vždycky všechno nějak zvládne. Určitý způsob na zvládání stresu tedy

nemá, řeší ho svým optimistickým přístupem. Určitou zátěžovou situací byl pro ni také rozchod s přítelem, ke kterému došlo na začátku května. Avšak ani tuto zátěž si nepřipouštěla. V deníku pouze poznamenala, že to nečekala a proto jí to sebralo. Rozchod si odůvodnila tak, že bylo dobře, že k němu došlo – „lepší teď než později.“ Tedy opět si našla „optimistické“ řešení.

### **3. čas na zábavu**

U obou studentek je přístup k zábavě velmi odlišný. Jediné v čem se shodují, je, že pokud jedou na víkend domů, tak se tam věnují jenom zábavě a relaxaci, což bývá přibližně jednou za čtrnáct dní. Doma se setkávají s přáteli, jdou na kolo, brusle. S1 se věnuje svému psovi.

Ve školním prostředí, na kolejích, S1 odsouvá zábavu kvůli studiu do pozadí. Avšak nakonec čas nevěnuje ani zábavě ani studiu. Studium odsune také na později. A to si vyčítá. Pokud někam vyrazí s kamarády, tak si problém nese sebou. Bojí se, že pokud by vůbec nikam nechodila, o kamarády by přišla.

S2 potřebuje zábavu na odreagování. Tedy je jedno, jestli je doma nebo na kolejích. I na kolejích se snaží najít si čas na zábavu. Jednou týdně chodí plavat, dvakrát týdně chodí na horolezení a dvakrát týdně posedět s kamarády v hospodě. Až pokud ji „hoří“ termín, sedne si jenom k práci a neodejde, dokud ji neudělá. V takovýchto případech jde zábava stranou.

### **4. vztahy k blízkým lidem a jejich podpora při zvládání zátěžových situací**

Vztahy k jiným lidem mají v deníku podstatné místo. Jak jsem již zmínila, pro S1 jsou určitým stresorem. Negativně na ni působí rodina a její partner. Pokud má nějaký problém, nejsou schopni jí pomoc. Rodiče, poněvadž nejsou vysokoškoláci, se nedokážou vžít do její situace, nerozumí jí. S partnerem má S1 problematický vztah, u něj tedy oporu nehledá. Nejdůležitější jsou pro ni její přátelé. Právě oni jí při zátěži pomáhají. Jedná se o její spolužáky, nebo o kamarády z jejího bydliště, se kterými tráví spoustu času na ICQ. Už jen to, že se jim může svěřit, jí pomáhá. Energii k řešení problémů získává také z toho, když někomu ze svých kamarádů udělá radost.

Pro S2 jsou mezilidské vztahy opravdu důležité, prostřednictvím ostatních lidí čerpá energii. Není schopná být dlouho bez ostatních lidí, potřebuje kamarády

nebo rodinu pro odreagování. S2 se není zvyklá se svými problémy svěřovat, nechce obtěžovat ostatní. Ale už jen to, že je v blízkosti svých přátel, jí pomáhá.

## **5. hodnocení dnů**

S1 se snaží kladně hodnotit každý den. Na závěr dne si udělá poznámku, co se jí ten den povedlo, i když to je pouze např. dobře uvařený oběd. Toto hodnocení je jedním z důvodů, proč si deník píše.

S2 dny hodnotí pouze v případech, že s nimi byla opravdu spokojena nebo naopak nespokojena. S2 je optimista, proto převažují dny, které hodnotí kladně. Kladné dny se k záporným vyskytují v poměru 4:1.

## **6.5 Odpovědi na výzkumné otázky**

### **VO1: Co si studenti učitelství představují pod zdravým životním stylem?**

Studenti učitelství, jak již bylo napsáno na stránkách 67 – 68, hodnotí zdravý životní styl jako široký pojem, pod který zahrnují zdravou stravu, dostatek pohybu a spánku a odpočinek. Pro některé studenty je důležitý pravidelný režim a exkluze návykových látek. K zdravému životnímu stylu patří také udržování sociálních vztahů a aktivní trávení volného času.

### **VO2: Jak studenti učitelství hodnotí svůj životní styl?**

Problematicke životního stylu studentů učitelství se věnuje celá podkapitola „6.1 Životní styl“, která se nachází na stránkách 67 – 82. Vlastní hodnocení životního stylu respondentů je uvedeno na stránkách 81 – 82. Studenti jsou se svým životním stylem převážně spokojeni. Většina respondentů je tedy spokojena, ale něco by na svém životním stylu změnila. Změny, které by respondenti chtěli podniknout, spočívají ve zvýšení pohybové aktivity, zdravé stravě, nových koníčkách. Celkově se chtějí více věnovat sami sobě, být ve větší psychické pohodě.

### **VO3: Jakým způsobem ovlivňuje studium učitelství životní styl studentů?**

Studium učitelství ovlivňuje životní styl studentů několika způsoby. Za prvé, ovlivňuje jejich životosprávu, převážně jejich stravovací návyky a spánkový režim. Za druhé, ovlivňuje jejich volnočasové aktivity, studenti často svůj volný čas věnují



právě studiu. Za třetí, studenti, jakožto budoucí učitelé, mají pocit, že by se měli vzdělávat i v jiných oborech než pouze ve svém, proto věnují část svého volného času mimoškolnímu studiu. Podrobnější odpověď na tuto otázku je uvedena na str. 82 – 85.

**VO4: Jaký mají studenti učitelství názor na to, zda jejich životní styl může ovlivnit jejich schopnost učit?**

Názory studentů na způsob, jakým může životní styl ovlivnit schopnost učit, se liší, ale i přesto se většina studentů shoduje na tom, že životní styl má na učení vliv a to hlavně z hlediska učitelových zkušeností a hodnot. Jednotlivé názory studentů a to, jak mohou jejich hodnoty a zkušenosti ovlivnit způsob, jakým budou učit, je na str. 85.

**VO5: Jak často se studenti učitelství ocitají ve stresových situacích?**

Studenti učitelství vykazují mírnou náchylnost ke stresu, avšak všichni z respondentů se ve stresových situacích ocitají. Četnost těchto stresových situací je u jednotlivých respondentů odlišná. 20 % tvrdí, že se se stresovou situací setkává každý den, kdežto dalších 26 % jen výjimečně (str. 95 – 96). Na základě deníků (str. 101 – 103) je patrné, že existují studenti, kteří si stresové situace nepřipouští, dokud problém nepřeroste do znatelnější míry. Četnost stresových situací se také liší v závislosti na období, v zkouškovém období je míra stresu vyšší.

**VO6: Jakým způsobem studenti učitelství řeší stresové situace?**

Studenti pro řešení stresových situací používají různorodé strategie (str. 97 – 99). Pozitivní strategie převládají nad zápornými. Nejfrekventovanější jsou strategie pomocí kontroly. Pro mnoho studentů při řešení stresových situací hraje důležitou roli sociální opora. Studenti také praktikují odklon od zátěžových aktivit, či vyhýbání se jim. Z negativních strategií je nejčastější perseverace.

**VO7: Jaký mají studenti názor na to, zda je studium učitelství dokáže připravit na budoucí povolání učitele z hlediska zvládání stresových situací?**

Studenti se shodují na tom, že jak studium, tak učitelské povolání je z hlediska množství stresu náročné. Avšak jejich názory na schopnost studia připravit na budoucí povolání z hlediska zvládání stresových situací se dají rozdělit do dvou skupin, jedna skupina tvrdí, že je jedno, o jaký druh stresu se jedná, každá zátěžová situace člověka

dokáže posílit. Druhá skupina zastává názor, že stres spojený se studiem a stres v učitelském povolání jsou natolik odlišné, že jeden na druhý nedokáže připravit. Obě skupiny se shodují v tom, že během studia je strategiím zvládání stresu věnována malá pozornost. Jejich názory jsou uvedeny na str. 85 – 86.

#### **VO8: Mají studenti učitelství dostatek volného času?**

Touto otázkou jsem se zabývala jednak během rozhovoru (str. 83 – 84), jednak v dotazníku (str. 86 – 88). Většina respondentů, ačkoli si je schopna udělat pro sebe čas každý den a pro svou zábavu nejméně jednou za týden, se shoduje na tom, že dostatek volného času nemá. Hlavním důvodem nedostatku volného času je jeho přizpůsobování studiu.

#### **VO9: Jakým způsobem studenti tráví volný čas?**

Způsob, jakým respondenti tráví volný čas, je uveden na str. 89 – 90.

Svůj volný čas studenti nejraději tráví s přítelem/přítelkyní, nebo s kamarády. Důležitou roli v jejich volném čase hraje televize a počítač, který je využíván nejen pro práci, ale také pro komunikaci s přáteli. Pokud studenti nemohou být se svými kamarády, udržují kontakty pomocí různých sociálních sítí. Mnoho studentů tráví svůj volný čas také studiem. V tomto případě není myšleno studium v rámci jejich vysokoškolského studia, ale jejich mimoškolní vzdělávání. Až na pátém místě se ocitá sport, následují domácí práce, četba a návštěva kulturních zařízení. Pouze někteří respondenti věnují volný čas přivýdělků, cestování, různým kroužkům a dobrovolnictví.

## **6.6 Předpoklady**

**P 1: Studenti, kteří nejsou schopni si udělat čas na svoje koníčky, jsou méně spokojeni.**

K zjištění tohoto předpokladu jsem vycházela ze dvou otázek – první spočívala v tom, zda si studenti dokáží alespoň jednou týdně udělat čas na zábavu (str. 87), a druhá otázka se tázala, zda jsou respondenti spokojeni (str. 81 – 82). Předpoklad byl ověřován pouze na malém počtu respondentů, poněvadž většina respondentů je schopna si čas na zábavu udělat. Těchto respondentů bylo pouze patnáct a jejich spokojenost

s životním stylem se různí. Pět z nich je naprosto spokojených se svým životním stylem, čtyři většinou, dalších pět občas a pouze jeden málokdy. Z toho plyne, že spokojenost s časem na koníčky nesouvisí, předpoklad byl tedy vyvrácen.

**P 2: Studenti, kteří přes týden bydlí doma, se stravují zdravěji.**

Pro ověření tohoto předpokladu jsem vycházela z otázek týkajících se stravování, které byly součástí Orientačního dotazníku životního stylu (str. 69 – 74).

Studenti, kteří bydlí přes týden doma, hodnotili svoji stravu jako zdravější než studenti žijící na kolejích a v privátu. Respondenti žijící doma se stravují během dne častěji, více dodržují pitný režim, konzumují více ovoce a zeleniny a menší procento z nich si myslí, že má nadváhu nebo mírnou nadváhu. Jediné, co respondenti žijící doma zanedbávají více než respondenti žijící na kolejích a v privátu, jsou snídane. Z hlediska hodnocení stravy, žijí studenti, kteří bydlí doma, zdravěji. Předpoklad byl tedy potvrzen.

**P 3: Studium je pro studenty větším stresorem než mezilidské vztahy nebo finanční problémy.**

Tento předpoklad byl ověřován na základě údajů z dotazníku (str. 96 – 97), rozhovorů (str. 97) i deníku (sr. 101 – 103). Všechny zdroje použité v této práci se shodují na tom, že studium je pro studenty největším stresorem. Na prvním místě ho uvedla většina z respondentů. Rozdíl v intenzitě stresu je během semestru a zkouškového období. Pro většinu studentů představuje zkouškové období větší stresovou zátěž. Mezilidské vztahy, tj. rodina a partner, byly, co se týká zátěžových situací, pro studenty až na druhém místě a finanční problémy na třetím místě. Předpoklad byl tedy potvrzen.

**P 4: Studenti, kteří nemají dostatek volného času, se snaží stresovým situacím vyhnout místo toho, aby je řešili.**

Odpověď na tento předpoklad jsem zjišťovala pomocí otázky „Máš dostatek volného času?“, která byla součástí dotazníku zabývajícího se volným časem a dotazníkem SVF, který zkoumá strategie zvládání stresu. Tabulka a graf, které znázorňují přehled odpovědí, jsou na stránkách 99 – 100.

Platnost tohoto předpokladu byla falsifikována. Zdali mají studenti dostatek volného času či nikoli, nijak neovlivňuje jejich výběr strategií zvládání stresu. Pro obě skupiny jsou nejčastějšími strategiemi strategie související s kontrolou situace. Pokud se zaměříme přímo na vyhýbání se stresovým situacím, častěji tuto strategii používají studenti, kteří mají dostatek volného času. Avšak strategii odklonu od zátěžové situace využívají spíše studenti s nedostatkem volného času. Mezi oběma skupinami se tedy nevyskytují větší rozdíly.

## 7 Diskuze

Tématem této diplomové práce je životní styl studentů učitelství, ale poněvadž se jedná o velmi obsáhlé téma, nebylo možné zmapovat celou problematiku životního stylu. Z tohoto důvodu jsem se zaměřila pouze na některé aspekty životního stylu. Snažila jsem se vybrat takové aspekty, které mají určitý vztah ke studiu, nebo mohou být studiem ovlivněny.

První oblast, které se práce věnovala, spočívala v charakteristice zdravého životního stylu. Na základě VO1 respondenti uvedli, co si představují pod zdravým životním stylem a pak zhodnotili svůj životní styl (VO2). Z odpovědí respondentů vyplývá, že většina z nich je se svým životním stylem převážně spokojena, ačkoli by ráda něco změnila. Pokud se zaměříme na složky životního stylu, které všichni z nich zmiňovali a které vedou ke zdravému životu, dojdeme k údajům, že více jak polovina studentů sportuje pravidelně a více jak třetina občas, stejně tak více jak polovina studentů spí dostatečně a 37 % občas, 62 % studentů umí odpočívat a 1/3 občas, 40 % se stravuje zdravě a polovina studentů se občas stravuje zdravě. Můžeme tedy učinit závěr, že pouze malé množství studentů se nepokouší žít zdravě. Tomu také odpovídá odpověď na otázku, zda si respondenti myslí, že žijí zdravě – polovina z nich si myslí, že žije zdravě a 42 % jak kdy. Podle mého názoru, tak velké procento studentů zvolilo odpověď „jak kdy“, poněvadž se jejich životní styl liší v závislosti na průběhu roku, tzn., existuje rozdíl v tom, zda probíhá semestr, nebo zkouškové období, nebo zdali jsou prázdniny, během nichž bydlí student doma. K tomuto závěru mě vedou také výsledky z předpokladu P2, kde vyšlo, že studenti žijící doma se stravují zdravěji. Důvodem je patrně to, že stravování na koleji nebo privátu je vyloženě v rukách samotných studentů.

Pokud si nedojdou do menzy, nebo si něco neuvaří, nikdo jiný jim jídlo neobstará. Stejně tak s nákupem. Studenti se často snaží ušetřit, a tak kupují levnější výrobky i za cenu toho, že nejsou tak zdravé. Avšak celkově vychází, že studenti, kteří se zúčastnili tohoto výzkumu, se stravují zdravěji, než bylo zjištěno v jiných výzkumech. Např. podle Petra Zemánka<sup>179</sup> jí studenti nepravidelně, oběd je jejich jediným jídlem, které mají každý den. Z mého výzkumu vyplývá, že studenti učitelství jí pravidelně a 10% z nich dokonce jí 6x za den. Dále vyšlo, že studenti učitelství snídají pravidelněji než ve výzkumu uvedeném Míčkem<sup>180</sup>, kde vychází, že nesnídá 40 % studentů mužského pohlaví a 25 % studentů ženského pohlaví. V mém výzkumu vyšlo, že nikdy nesnídají pouze 3 % respondentů a 7 % spíše nesnídá.

Spánek a pohyb není ovlivněn místem, kde studenti bydlí, ale mají na něj vliv např. různé testy nebo zkouškové období. Pohyb patří do volnočasových aktivit a většina studentů poukazuje na to, že své volnočasové aktivity studiu přizpůsobuje. O zkouškovém období je na prvním místě studium. Ve výzkumu dále vyšlo, že kvůli studiu studenti méně spí. V denících obě studentky zmiňovaly, že při přípravě na zkoušku jejich průměrná doba věnovaná spánku činí průměrně pouze 6 hodin denně, což je pro obě nedostatečné množství spánku.

Druhou částí životního stylu, kterou jsem se zabývala, byly návykové látky. Holcnerová<sup>181</sup> uvádí, že nejrozšířenější návykovou látkou u vysokoškoláků je alkohol. Je tomu tak i u studentů učitelství. Alkoholické nápoje konzumují v rozmezí 2x týdně až 2x měsíčně, nejčastěji při zábavě s přáteli. Další rozšířenou návykovou látkou jsou kofeinové přípravky, jež nejčastěji studenti užívají 1x za den. 12 % uživatelů kofeinových výrobků je na nich závislých. Tabákové výrobky jsou na třetím místě. Užívá je 28 % studentů, 72 % studentů jsou nekuřáci. V tomto se můj výzkum shoduje s výzkumy provedenými u vysokoškolských studentů v České republice v roce 2009<sup>182</sup>

---

<sup>179</sup> ZEMÁNEK, Petr. The food habits of the students on the programme the public school educator. IN EVŽEN, Řehulka, et al. *Teachers and health*. Brno : Paido, 2004, s. 280.

<sup>180</sup> MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 45.

<sup>181</sup> HOLCNEROVÁ, Petra. *Vzorce užívání alkoholu u dětí a adolescentů* [online]. 29.09.2010 [cit. 2011-04-02]. Centrum adiktologie. Dostupné z WWW: <<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/72/1980/Vzorce-uzivani-alkoholu-u-deti-a-adolescentu>>.

<sup>182</sup> KULIŠANOVÁ, Andrea. Kouření a vysokoškoláci. *Lidové noviny* [online]. 14. ledna 2009, [cit. 2011-04-02]. Dostupný z WWW: <[http://www.lidovky.cz/ln\\_noviny.asp?r=ln\\_noviny&c=A090114\\_000147\\_ln\\_noviny\\_sko](http://www.lidovky.cz/ln_noviny.asp?r=ln_noviny&c=A090114_000147_ln_noviny_sko)>.

a v Kanadě v roce 2001<sup>183</sup>. Studenti se neomezují pouze na cigarety, ale užívají také vodní dýmku. Téměř polovina kuřáků uvádí, že kouří pouze vyjíměčně, nebo pouze o víkendech, avšak 21 % kuřáků přiznává závislost. Poslední skupinou návykových látek, které jsem věnovala pozornost, jsou drogy. Pokud opět porovnám svůj výzkum s již provedeným výzkumem<sup>184</sup>, vychází, že studenti učitelství v Liberci užívají stejně tak jako studenti Pedagogické fakulty MU v Brně tvrdých drog pouze ojediněle, avšak v Liberci více studentů vyzkoušelo marihuanu. V Brně tak uskutečnila pouze třetina studentů, v mém výzkumu polovina studentů. Konzumace návykových látek (přesněji kofeinových a tabákových výrobků u některých uživatelů stoupne při pocíťování stresových situací.

Na životní styl jsem se také zaměřila z hlediska studia učitelství a jeho vlivu na životní styl studentů (VO3). Studium učitelství má vliv na životní styl nejenom z hlediska množství času stráveného ve škole a přípravou do školy, ale také svým obsahem. Studenti učitelství si jsou vědomi, že z nich budou kantoři a uvědomují si odpovědnost s tím spojenou. Proto už nyní mají pocit, že by se měli sebevzdělávat, mít větší přehled než ostatní. Zastávají názor, že učitelovi nestačí znát pouze vlastní obor. Stejně tak si jsou vědomi, že jejich životní styl může ovlivnit způsob, jakým budou učit (VO4). Jejich učení bude ovlivněno jejich zkušenostmi a hodnotami.

Další oblast, která se týkala životního stylu studentů učitelství, spočívala v tématice volného času. Zajímalo mne, zdali mají studenti učitelství dostatek volného času (VO8) a jakým způsobem ho tráví (VO9). Většina studentů, ačkoli si na sebe dokáže každý den udělat chvilku čas a nejméně jednou týdně dělá něco pro vlastní zábavu, si stěžuje na nedostatek volného času. To ovšem neovlivňuje jejich spokojenost (P1). Nedostatek volného času je způsoben množstvím předmětů, na které studenti musí docházet, a množstvím materiálů, které je potřeba pro splnění těchto předmětů nastudovat. U některých respondentů může být nedostatek volného času způsoben také tím, že vedle studia pracují, nebo si přivydělávají brigádou, pravidelně během celého roku tak činí 34 % respondentů a téměř polovina respondentů si přivydělává během roku

---

<sup>183</sup> CAIMEY, J.; LAWRENCE, K. a. (2002). Smoking on campus: An examination of smoking behaviours among post-secondary students in Canada. *Canadian Journal of Public Health*, 93(4), 313. Retrieved from < <http://search.proquest.com/docview/231993870?accountid=17116>>.

<sup>184</sup> KACHLÍK, Petr, HAVELKOVÁ, Marie. *Drogy, budoucí lékaři a pedagogové na MU*. [online]. Dostupné z WWW: [http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference\\_2006/sbornik\\_2006/pdf/064.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference_2006/sbornik_2006/pdf/064.pdf).

příležitostně. Volný čas respondenti nejčastěji tráví se svými kamarády nebo s přítelem/přítelkyní. Na druhém místě je u nich počítač, internet a televize. U televize tráví nejčastěji pouze hodinu denně, ale u počítače jsou někteří z nich schopni strávit i více jak 5 hodin denně. Důvodem patrně může být to, že 37 % respondentů studuje pátým rokem a více, a proto v době, kdy vyplňovali dotazník, trávili svůj čas u počítače psaním diplomové práce. To dokládá také to, že psaní různých textových dokumentů se objevilo na prvním místě v odpovědi, k jakým aktivitám studenti počítač využívají. Na druhém místě bylo vyhledávání informací na internetu a až na třetím se vyskytly sociální sítě. Jak podotýká S1 ve svém deníku, sociální sítě jsou pro ni důležité, poněvadž jí umožňují udržovat kontakt s lidmi, se kterými nemůže v danou chvíli být. Další způsob, jakým respondenti tráví volný čas je studium. To je myšleno mimo rámec jejich vysokoškolského oboru. Jak již bylo podotknuto dříve, studenti učitelství zastávají názor, že by neměli znát pouze svůj vlastní obor, proto se vzdělávají i v jiných oblastech. K tomuto vzdělávání může sloužit i čas strávený hledáním informací na internetu. Další způsoby, jakým studenti tráví svůj volný čas je sport, domácí práce, četba, návštěva kulturních zařízení, brigáda, cestování, a pouze u malého množství respondentů kroužky a dobrovolnictví. Pokud se zaměřím blíže na sport, tak ten je spolu s procházkami nejčastějším způsobem, jakým studenti relaxují. Až po něm následují spánek, televize, internet, hudba, čtení.

Na stresové situace jsem zaměřila poslední oblast své práce. Problematice stresu byly věnovány výzkumné otázky VO5 a VO6 a předpoklady P3 a P4. Nejdříve jsem věnovala pozornost VO5. Podle dotazníku, kde měli studenti omezené množství odpovědí, se ocitají ve stresových situacích různě, někteří z nich každý den, jiní pouze výjimečně. Z deníku je více patrné jak se stresové situace během školního roku vyvíjejí. U studentek je neustálá přítomnost stresu spojena se školními povinnostmi a s blížícím se testem či seminární prací se stupňuje, nejvyšší míry pak dosahuje během zkouškového období. Kromě toho se studenti ocitají i v jiných stresových situacích, jejich vývoj nelze zevšeobecnit, u každého jedince je individuální. Druhem stresových situací se zabýval předpoklad P3, který se potvrdil. Pro studenty učitelství je největším stresorem právě studium. Mají k tomu několik důvodů. Do stresových situací se dostávají kvůli seminárním pracím, prezentacím, testům, zkouškám, ale negativně na ně působí také tlak, který je na ně vyvíjen z několika stran, stresující je též jednání s některými učiteli, jejich neochota, nebo neochota na studijním oddělení a v neposlední

řadě sledování nových nařízení týkajících se studia. Jak podotkla jedna z dotazovaných během rozhovoru, problémy se studijním oddělením by se daly vyřešit lepší informovaností studentů pomocí webových stránek. Stresové situace studenti řeší různými způsoby. Odpověď na VO6 ukazuje, že studenti nejčastěji volí strategie spočívající v kontrole situace. Tím se vyvrací P4, který předpokládal, že studenti, již nemají dostatek volného času, budou řešit stresové situace vyhýbáním se problému. Je možné, že výsledek tohoto předpokladu byl ovlivněn výzkumným vzorkem. Poněvadž vyplnění dotazníku probíhalo přes internet a studenti ho vyplňovali dobrovolně, je možné, že ho vyplnili pouze ti „pilnější“ studenti, kdežto ti, kteří stresové situace řeší vyhýbáním, se vyhnuli také vyplnění dotazníku. Jedním ze studentů, kteří stresové situace řeší jejich vyhýbáním se jim nebo odklonem, je studentka, jež poskytla svůj deník. Ta stresové situace odkládá na poslední chvíli a pak je nezvládá.

Se stresovými situacemi také souvisí VO7 („Jaký mají studenti názor na to, zda je studium učitelství dokáže připravit na budoucí povolání učitele z hlediska zvládání stresových situací?“). Avšak na tuto otázku se nepodařilo najít jednotnou odpověď. Názory studentů se lišily, někteří zastávají názor, že náročnost studia se vyrovná náročnosti učitelského povolání, a tím na něj dokáže připravit, jiní si myslí, že stresové situace související s povoláním učitele a se studiem se naprosto nedají srovnávat. Všichni se však shodují na tom, že příprava na stresové situace, se kterými se jistě všichni ve svém budoucím povolání setkají, je během vysokoškolského studia nedostatečná. Chybí jim předmět, ve kterém by se různé strategie zvládání stresu učili. Předmět, ve kterém by mohli určité znaslosti získat a který je na Technické univerzitě vyučován, je psychohygiea, avšak tento předmět je pouze volitelný a mnoho studentů o jeho existenci a jeho obsahu netuší. Určitým řešením by bylo i dostupnější psychologické poradenství, které by existovalo např. v rámci katedry pedagogiky a psychologie. Jsem si vědoma toho, že psychologické vysokoškolské poradenství má poměrně dlouhou tradici a že v současné době existuje v České republice již několik desítek vysokoškolských poraden, avšak informovanost studentů o jejich existenci není příliš vysoká – ani já jsem o nich před psaním této diplomové práce netušila.

Studenti by také měli být seznámeni s různými metodami sebepoznávání a sebehodnocení, protože „adekvátní sebepoznávání je předpokladem sebevýchovy. Má kladný vliv na sociální adaptaci jedince, jeho vyrovnanost i na objektivnější poznávání



lidí.“<sup>185</sup> Studentům by k tomuto účelu mohly posloužit předměty jako osobnostní a sociální výchova, komunikativní dovednosti apod.

## 8 Závěr

Diplomová práce si kladla za cíl zmapovat životní styl, jakým žijí studenti učitelství. Pro rozsáhlost tohoto tématu byly vybrány pouze některé aspekty životního stylu. Práce má teoreticko-empirický charakter. Pokud se budu zabývat propojením obou částí, pak mohu říci, že mi teoretický výklad poskytl důležitý náhled do tématu, o němž jsem se později mohla opírat.

Jednotlivé složky životního stylu byly charakterizovány v teoretické části diplomové práce. Všechny jsem se snažila charakterizovat tak, aby byl text obsahově co nejvýstižnější a zároveň přehledný. Vždy jsem se zaměřila pouze na úvod do dané problematiky, poněvadž téměř všechny body teoretické části by bylo možno rozepsat na celou diplomovou práci. Vymezila jsem složky podporující zdravý životní styl, i rizikové složky životního stylu, zaměřila jsem se také na stres a volný čas. Kromě toho jsem se věnovala problematice vzdělávání učitelů.

V praktické části je nejdříve vymezen cíl výzkumu, je popsán výzkumný vzorek a metodická stránka výzkumu. V jednotlivých etapách výzkumu bylo použito těchto metod: metoda pozorování, rozhovoru, dotazníku a obsahová analýza deníků. Na základě kombinace těchto metod byly zodpovězeny výzkumné otázky a také byly ověřeny předpoklady, které jsem si před začátkem výzkumu stanovila. Pouze dva ze čtyř předpokladů se ukázaly jako pravdivé. Výsledky, ke kterým jsem během výzkumu dospěla, jsou popsány v kapitolách Výsledky výzkumu a Diskuze.

Uvědomuji si, že výzkumný vzorek 108 respondentů je příliš malý, aby bylo možné vztahovat závěry na všechny studenty učitelství. Jde však o malou ukázkou současného stavu, který by mohl být východiskem pro další výzkumy a pomohl by zlepšit podmínky studentů a mohl by je lépe připravit na jejich budoucí povolání z hlediska jeho náročnosti, hlavně z hlediska zvládání stresových situací.

---

<sup>185</sup> MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 142.

## 9 Použitá literatura

- 1) ANDERS, Martin. *Nespavost*. 1. vydání. Praha : Jan Vašut, 2000. 32 s. ISBN 80-7236-181-3.
- 2) BALCH, James F.; BALCH, Phyllis A. *Bible předpisů zdravé výživy*. Praha : Pragma, 1998. 572 s. ISBN 80-7205-637-9.
- 3) BLAHUTKOVÁ, Marie; ŘEHULKA, Evžen; DVOŘÁKOVÁ, Šárka. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno : Paido, 2005. 78 s. ISBN 80-7315-108-1.
- 4) ČÁP, Jan. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 1. Praha : SPN, 1980. 380 s.
- 5) DIAMOND, Harvey. *Fit pro život: Část první: Jak žít zdravě: kompletní program zdraví*. Praha: Pragma, 1994. 265 s. ISBN 80-85213-42-7.
- 6) DLOUHÁ, Renáta. *Výživa. Přehled základní problematiky*. Praha : Karolinum, 1998. 215 s. ISBN 80-7184-757-7.
- 7) DUFFKOVÁ, Jana; URBAN, Lukáš; DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6.
- 8) GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.
- 9) GÖHLERT, Fr.-Christoph; KÜHN, Frank. *Od návyku k závislosti*. 1. vydání. Praha : Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2001. 143 s. ISBN 80-7202-950-9.
- 10) HELLER, Jiří, PECINOVSKÁ, Olga a kol. *Závislost známá neznámá. 1.vyd.* Praha : Grada, 1996, 162 s. ISBN 80-7169-277-8.
- 11) HLADKÝ, Aleš a kol. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Praha: Karolinum, 1993. 172 s. ISBN 80-7066-784-2.
- 12) HENNIG, Claudius; KELLER, Gustav.: *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1995. 99 s. ISBN 80-7178-093-6.
- 13) HONZÍK, Karel. *Co je životní sloh*. Praha : ČS, 1958. 101 s.
- 14) HUDCOVÁ, Pavla (ed.). *Výroční zpráva o činnosti Masarykovy univerzity za rok 2007*. 1. vyd. Masarykova univerzita, Rektorát, 2008. 96 s. ISBN 978-80-210-4599-6.
- 15) CHAMOUTOVÁ, Hana. *K problematice stresu prožívaného studenty během vysokoškolského vzdělávání*. In: AP XIII. Praha: PEF ČZU 2004.

- 16) JANKE, Wilhelm; ERDMANNOVÁ, Gisela. *SVF 78 • Strategie zvládání stresu*. Praha : Testcentrum, s.r.o., 2003. 28 s. ISBN 80-86471-24-1.
- 17) JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál , 2007. 156 s. ISBN: 978-80-7367-211-9
- 18) KOHOUTEK, Rudolf. *Psychologie zdraví pro pedagogy*. Brno: Cerm, 1998. ISBN 80-7204-097-9
- 19) KLEIN, Ota. *Životní styl a moderní civilizace*. Praha: Symposium, 1969. 165 s.
- 20) KRCH, František David, et al. *Poruchy příjmu potravy*. Vyd. 1. Praha : Grada, 1999. 238 s. ISBN 80-7169-627-7.
- 21) KRCH, František David; DRÁBKOVÁ, Hana. *Současné změny životního stylu a duševní zdraví české mládeže*. Praha : Open society institut, 1999. 54 s.
- 22) KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
- 23) KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-777-4.
- 24) KUBÁTOVÁ, Helena. *Sociologie životního způsobu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. 272 s. ISBN 978-80-247-2456-0.
- 25) KZRIACOU, Chris. *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. Praha: Portál, 1996. 155 s. ISBN 80-7178-022-7.
- 26) MARÁDOVÁ, Eva. *Poruchy příjmu potravy*. Praha : Vzdělávací institut ochrany dětí, 2007. 32 s. ISBN 978-80-86991-09-2.
- 27) MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1984. 207 s.
- 28) MÍČEK, Libor; ZEMAN, Vladimír. *Učitel a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 1992. 169 s. ISBN 80-210-0521-1.
- 29) MIOVSKÝ , Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu* . Vyd. 1. Praha : Grada, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
- 30) MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2007. 84 s. ISBN 80-7368-035-1.
- 31) NĚMEC, Jiří. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času : pro doplňující pedagogické studium*. Brno : Paido, 2002. 118 s. ISBN 80-7315-012-3.

- 32) NOVÁK, Michal. *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. Brno : Akademické nakladatelství CERM, 2010. 105 s. ISBN 978-80-7204-657-7.
- 33) OLIVERIUSOVÁ, Ludmila. *Mýty a pověry o výživě*. Praha, 2003, 130 s., ISBN 80-903234-4-8.
- 34) POLÁČKOVÁ, M. *Výchova ve volném čase a pro volný čas*. KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. et al. *Člověk - prostředí - výchova: K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. 199 s. ISBN 80-7315-004-2.
- 35) PRÁŠKO, Janů; ESPA-ČERVENÁ, Kateřina; ZÁVĚŠICKÁ, Lucie. *Nespavost*. Praha : Portál. 2004. 102 s. ISBN 80-7178-919-4.
- 36) PRŮCHA, Jan. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. 154 s. ISBN 80-7178-621-7.
- 37) PRŮCHA, Jan; WALTEOVÁ, Eliška; MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha : Portál, 2003, 322 s. ISBN 978-80-7367-416-8.
- 38) ŘEHULKA, Evžen, et al. *School and health 21, 2009 : general issues in health education*. 1st ed. Brno : Masaryk University, 2009. 410 s. ISBN 978-80-210-4929-1.
- 39) ŘEHULKA, Evžen, et al. *Teachers and health*. Brno : Paido, 2004. 702 s. ISBN 80-7315-093-X.
- 40) SOVINOVÁ, Hana; CSÉMY, Ladislav a kol. *Kouření cigaret a pití alkoholu v České republice*. 1. vyd. Praha : Státní zdravotní ústav, 2003, 96 s. ISBN 80-7071-230-9.
- 41) SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. 2. vydání. Praha : Academia, 2000. 106 s. ISBN 80-200-0240-5.
- 42) URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 2010. 159 s. ISBN 978-80-244-2561-0.
- 43) *Velký sociologický slovník*. vyd. 1. Praha : Karolinum, 1996. 1627 s. ISBN 80-7184-310-5.

### **Internetové zdroje**

- 1) *Bostonský dotazník* [online], poslední revize 25.8. 2010 [cit. 20 února 2011]  
Dostupné z [www:<  
http://www.vetmed.wsu.edu/academic/counseling/stressVulnerability.aspx>](http://www.vetmed.wsu.edu/academic/counseling/stressVulnerability.aspx).

- 2) CAIMEY, J.; LAWRENCE, K. a. (2002). Smoking on campus: An examination of smoking behaviours among post-secondary students in Canada. *Canadian Journal of Public Health*, 93(4), 313. Retrieved from <<http://search.proquest.com/docview/231993870?accountid=17116>>.
- 3) DUFFKOVÁ, Jana. *Životní způsob/styl a jeho variantnost* [online]. 1.5.2006 [cit. 2011-04-03]. Dostupné z WWW: <[http://www.janaduff.estranky.cz/clanky/sociologie-zivotniho-stylu/Duffkova\\_zivotni\\_zpusob\\_styl\\_variantnost\\_.html](http://www.janaduff.estranky.cz/clanky/sociologie-zivotniho-stylu/Duffkova_zivotni_zpusob_styl_variantnost_.html)>.
- 4) HOLCNEROVÁ, Petra. *Vzorci užívání alkoholu u dětí a adolescentů* [online]. 29.09.2010 [cit. 2011-04-02]. Centrum adiktologie. Dostupné z WWW: <<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/72/1980/Vzorci-uzivani-alkoholu-u-deti-a-adolescentu>>.
- 5) MILLEROVÁ, Eva. *Závislost a my. Závislost a my* [online]. Květen 2002 [cit. 2011-04-02]. Dostupný z WWW: <[http://kverek.webpark.cz/zavislost\\_2.htm](http://kverek.webpark.cz/zavislost_2.htm)>.
- 6) KACHLÍK, Petr, HAVELKOVÁ, Marie. *Drogy, budoucí lékaři a pedagogové na MU*. [online]. [cit. 2011-04-02]. Dostupné z WWW: [http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference\\_2006/sbornik\\_2006/pdf/064.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference_2006/sbornik_2006/pdf/064.pdf).
- 7) KOHOUTEK, Rudolf. *Stresující a psychotraumatizující zážitky v životě a ve škole* [online]. 28. února 2010 [cit. 2011-04-03]. *Psychologie v teorii a praxi*. Dostupné z WWW: <<http://rudolfkohoutek.blog.cz/1002/stresujici-zazitky-v-zivote-a-ve-skole>>.
- 8) KULIŠANOVÁ, Andrea. *Kouření a vysokoškoláci. Lidové noviny* [online]. 14. ledna 2009, 11, [cit. 2011-04-02]. Dostupný z WWW: <[http://www.lidovky.cz/ln\\_noviny.asp?r=ln\\_noviny&c=A090114\\_000147\\_ln\\_noviny\\_sko](http://www.lidovky.cz/ln_noviny.asp?r=ln_noviny&c=A090114_000147_ln_noviny_sko)>.
- 9) JEŽKOVÁ, M. *Vodní dýmka – sladký kouř pro mladé*. [online]. 22. únor 2010 [cit. 2011-04-02] Státní zdravotní ústav. Dostupné z WWW: <[http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/zavislosti/koureni/vodni\\_dymka\\_feb10/sladky\\_kour\\_pro\\_mlade.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/zavislosti/koureni/vodni_dymka_feb10/sladky_kour_pro_mlade.pdf)>.
- 10) *Navajo : otevřená encyklopedie* [online]. 17.9.2010 [cit. 2011-04-02]. Zdraví. Dostupné z WWW: <<http://zdravi.navajo.cz/>>.

- 11) NOVOTNÝ, Jan. *Hypokineze a „civilizační nemoci“* [online]. 8. 3.2010 [cit. 2011-04-02]. Dostupné z WWW:  
<<http://www.fsps.muni.cz/~novotny/Hypokin.htm>>.
- 12) SMRČKA, J.: *Institucionální změny v přípravě učitelů na vysokých školách: příspěvek na konferenci Učitel v 21. století – nové výzvy, nové požadavky.* [online] c2008, poslední revize 6.5.2009 [cit. 18. března 2009] Dostupné z www: <<http://ucitel21.vuppraha.cz/prezentace/1-smrcka.ppt>>.
- 13) SOVINOVÁ, Hana. *Kouření vodní dýmky* [online]. 22. únor 2010 [cit. 2011-04-02]. Státní zdravotní ústav. Dostupné z WWW:  
<[http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/zavislosti/koureni/vodni\\_dymka\\_feb10/Studie2008.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/zavislosti/koureni/vodni_dymka_feb10/Studie2008.pdf)>.
- 14) ROBOTHAM, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher Education*, 56(6), 735. Retrieved from  
<<http://search.proquest.com/docview/220956610?accountid=17116>>.
- 15) STAR, Candy Sagon Special to The. (1991, College students flunking nutrition: [FIN edition]. *Toronto Star*, pp. D.15. Retrieved from  
<<http://search.proquest.com/docview/436495268?accountid=17116>>.
- 16) UHLÍKOVÁ, Petra. *Na to rozum nestačí. Rizika a prevence poruch příjmu potravy* [online]. 6.3.2011 [cit. 2011-04-07]. Dostupné z WWW:  
<<http://iforum.cuni.cz/IFORUM-10606-version1.pdf>>.
- 17) YAHALOM, T. (2007, Time for students to go to bed ; studies: Lack of sleep hurts performance: [FINAL edition]. *USA TODAY*, pp. D.7. Retrieved from  
<<http://search.proquest.com/docview/409030600?accountid=17116>>.
- 18) Lack of sleep affects college students' performance. (2009, *US Fed News Service, Including US State News*, pp. n/a. Retrieved from  
<<http://search.proquest.com/docview/471745440?accountid=17116>>.
- 19) *MineralFit* [online]. 12. 6. 2010 [cit. 2011-04-02]. Potravinová pyramida - základ zdravé výživy. Dostupné z WWW: <<http://www.mineralfit.cz/diety-a-cviceni-clanek/potravinova-pyramida-zaklad-zdrave-vyzivy-595>>.
- 20) NERV mluví do školství: Kantorům od druhého stupně stačí „bakalář“. *Parlamentní listy* [online]. 1.3.2011 [cit. 2011-04-02]. Dostupný z WWW:  
<1.3.2011>.

- 21) *Právní předpisy* [online]. 1.4.2011 [cit. 2011-04-03]. Zákon o soustavě základních škol, středních škol a vyšších odborných škol (školský zákon) . Dostupné z WWW: <[>.](http://www.pravnipredpisy.cz/predpisy/ZAKONY/1984/029984/Sb_029984_--_.php#%C4%8C%C3%81ST%20SEDM%C3%81/////C2%A7%2051/%281%29>)
- 22) *Studentsky-zivot-provazi-spatne-stravovaci-navyky* [online]. c2010 [cit. 2011-04-02]. *Plus pro Vás*. Dostupné z WWW: <<http://plusprovas.cz/clanek/3329-studentsky-zivot-provazi-spatne-stravovaci-navyky>>.
- 23) University of minnesota news service; study finds lack of sleep, excessive computer screen time, stress and more hurt college students' grades. (2008). *Life Science Weekly*, , 240. Retrieved from <<http://search.proquest.com/docview/196237607?accountid=17116>>.

### **Časopisy**

- 1) POHLOVÁ, Ludmila. Jaké jsou argumenty proti kouření. *Florence*. 2008, roč. 4, č. 10, s. 397.
- 2) MERTIN, Václav. Nesnižujte profesní požadavky. *Učitelské noviny*. 2007, 07, s. 33-3

## 10 Seznam tabulek

Tabulka 1: Zdravotní poruchy související s nedostatkem pohybové aktivity .....	24
Tabulka 2: Zdravotní aspekty pití alkoholu .....	34
Tabulka 3: Charakteristika respondentů z hlediska programu studia .....	62
Tabulka 4: Charakteristika respondentů z hlediska pohlaví .....	62
Tabulka 5: Charakteristika respondentů z hlediska ročníku studia .....	62
Tabulka 6: Charakteristika respondentů z hlediska ubytování během školního týdne ...	62
Tabulka 7: Charakteristika respondentů rozhovoru .....	63
Tabulka 8: Charakteristika studentek, které poskytly své deníky. ....	63
Tabulka 9: Přehled složek zdravého životního stylu .....	67
Tabulka 10: Přehled odpovědí na otázku: „Sportuješ?“ .....	68
Tabulka 11: Přehled odpovědí na otázku: „Stravuješ se zdravě?“ .....	69
Tabulka 12: Přehled odpovědí na otázku: „Kolikrát denně jíš?“ .....	70
Tabulka 13: Přehled odpovědí na otázku: „Snídáš?“ .....	71
Tabulka 14: Odpověď na otázku: „Jak často konzumuješ ovoce a zeleninu?“ .....	72
Tabulka 15: Přehled odpovědí na otázku: „Dodržuješ pitný režim?“ .....	73
Tabulka 16: Přehled odpovědí na otázku: „Máš nadváhu?“ .....	74
Tabulka 17: Přehled odpovědí na otázku: „Spíš dostatečně?“ .....	75
Tabulka 18: Přehled odpovědí na otázku: „Umíš odpočívat?“ .....	75
Tabulka 19: Přehled odpovědí na otázky, jaké návykové látky studenti užívají a jestli jsou na nich závislí.....	76
Tabulka 20: Přehled odpovědí na otázku: „Jak často konzumuješ alkohol?“ .....	77
Tabulka 21: Přehled odpovědí na otázku: „Z jakého důvodu konzumuješ alkohol?“ ....	78
Tabulka 22: Přehled odpovědí na otázku: „Jak často konzumuješ kofeinové výrobky?“ .....	78
Tabulka 23: Přehled odpovědí na otázku: „Jaké tabákové výrobky užíváš?“ .....	79
Tabulka 24: Přehled odpovědí na otázku: „Pokud kouříš cigarety, v jakém množství?“ .....	79
Tabulka 25: Přehled drog, které studenti vyzkoušeli.....	80
Tabulka 26: Přehled odpovědí na otázku: „Žiješ zdravě?“ .....	80
Tabulka 27: Přehled odpovědí na otázku: „Jsi spokojený se svým životním stylem?“ ..	81



Tabulka 28: Způsoby, jak chtějí dotazovaní změnit svůj životní styl. ....	82
Tabulka 29: Přehled odpovědí na otázku, zdali studenti přizpůsobují své volnočasové aktivity studiu. ....	83
Tabulka 30: Přehled odpovědí na otázku: „Máš na sebe každý den chvilku čas?“ .....	86
Tabulka 31: Přehled odpovědí na otázku: „Děláš alespoň jednou týdně něco pro svou zábavu?“ .....	87
Tabulka 32: Přehled odpovědí na otázku: „Máš dostatek času na své zájmy?“ .....	88
Tabulka 33: Přehled odpovědí na otázku: „Přivyděláváš si při studiu?“ .....	88
Tabulka 34: Přehled odpovědí na otázku: „Jakým způsobem by jsi rozdělil/a svůj volný čas?“ .....	89
Tabulka 35: Přehled odpovědí na otázku: „Kolik času denně trávíš u televize a u počítače?“ .....	90
Tabulka 36: Přehled odpovědí na otázku: „K jakým aktivitám využíváš počítač?“ .....	91
Tabulka 37: Přehled odpovědí na otázku: „Jak často navštěvuješ následující zařízení?“ .....	92
Tabulka 38: Přehled na otázku: „Jakým způsobem nejčastěji relaxuješ?“ .....	93
Tabulka 39: Přehled vyhodnocení Bostonského dotazníku .....	94
Tabulka 40: Přehled odpovědí na otázku: „Jak často se ocitáš ve stresových situacích?“ .....	95
Tabulka 41: Přehled odpovědí na otázku: „Co je příčinou tvého stresu?“ .....	96
Tabulka 42: Popis subtestů dotazníku SVF 78 .....	98
Tabulka 43: Strategie zvládání stresu na základě volného času respondentů.....	99

## 11 Seznam grafů

Graf 1: Sport .....	69
Graf 2: Zdravé stravování .....	69
Graf 3: Četnost stravování .....	70
Graf 4: Snídaně .....	71
Graf 5: Konzumace ovoce a zeleniny .....	72
Graf 6: Pitný režim .....	73
Graf 7: Nadváha.....	74

Graf 8: Dostatečný spánek .....	75
Graf 9: Schopnost odpočívat.....	76
Graf 10: Užívání návykových látek .....	76
Graf 11: Závislost na návykových látkách .....	77
Graf 12: Důvody konzumace alkoholu .....	78
Graf 13: Drogy a počet studentů, kteří je vyzkoušeli .....	80
Graf 14: Názory studentů na to, zda žijí zdravě .....	81
Graf 15: Spokojenost s životním stylem.....	81
Graf 16: Studiu přizpůsobují své volnočasové aktivity .....	83
Graf 17: Volný čas studentů pro sebe sama.....	87
Graf 18: Čas na zábavu jednou týdně .....	87
Graf 19: Dostatek volného času na zájmy .....	88
Graf 20: Přivýdělek při studiu .....	89
Graf 21: Volnočasové aktivity .....	90
Graf 22: Čas denně strávený u televize a počítače .....	91
Graf 23: Aktivity, pro které je počítač využíván .....	91
Graf 24: Frekvence navštěvovaných zařízení .....	92
Graf 25: Způsoby relaxace.....	93
Graf 26: Bostonský dotazník .....	95
Graf 27: Četnost ocitání se ve stresových situacích .....	96
Graf 28: Stresory.....	96
Graf 29: Strategie zvládání stresu .....	98
Graf 30: Strategie zvládání stresu a volný čas respondentů .....	100
Graf 31: Přehled vývoje zátěžových situací u S1 .....	101
Graf 32: Přehled vývoje zátěžových situací u S2 .....	102

## 12 Přílohy

## 12.1 Dotazník

Vážený kolego/Vážená kolegyně,

dovoluji se obrátit na Vás s prosbou o vyplnění následujících dotazníků. Vaše odpovědi jsou anonymní a budou mi sloužit jako podklad pro výzkumnou část diplomové práce.

Děkuji za Vaši ochotu a spolupráci

Jana Machálková

Nejprve prosím vyznačte pohlaví                      žena                      muž

Jaký obor studujete .....

Kolikátým rokem studujete .....

Rodinný stav                      Svobodný/á                      Rozvedený/á                      Ženatý/Vdaná

Přes týden bydlíte

- doma
- koleje
- privát

## Orientační dotazník životního stylu

*Jak chápeš pojem zdravý životní styl*

[illegible]

*Vyznačte na škále bod, který nejlépe odpovídá Vašemu způsobu života:*

	Naprosto souhlasím	Spíše souhlasím	Jak kdy	Spíše nesouhlasím	Naprosto nesouhlasím
Sportuji	1	2	3	4	5
Sravuji se zdravě	1	2	3	4	5
Snídám	1	2	3	4	5
Mám nadváhu	1	2	3	4	5

Dodržuji pitný režim	1	2	3	4	5
Spím dostatečně	1	2	3	4	5
Umím odpočívat	1	2	3	4	5
Žiji zdravě	1	2	3	4	5
Jsem spokojený se svým životním stylem	1	2	3	4	5

#### Kolikrát denně jíš?

- Méně než 3x
- 3x
- 4x – 5x
- 6x
- více jak 6x

#### Jak často konzumuješ ovoce / zeleninu?

- denně
- několikrát do týdne
- občas
- skoro vůbec

### NÁVYKOVÉ LÁTKY A RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ

#### 1. Piješ alkohol: ANO NE

(pokud jsi odpověděl/a ano, pokračuj prosím v následujících otázkách, v opačném případě přejdi na otázku č. 2)

##### • Pokud ano, jak často: ☐ každý den

- ☐ 1x až 2x za týden
- ☐ 1x až 2x za měsíc
- ☐ 1x až 2x za měsíc

##### • Pokud ano, pociťuješ závislost: ANO NE

##### • Z jakého důvodu nejčastěji piješ alkohol: (zaškrtni jednu možnost, kterou preferuješ nejvíce)

- ☐ chutná mi
- ☐ při zábavě s přáteli
- ☐ odbourává mé zábrany
- ☐ navozuje mi lepší náladu
- ☐ jiné – uveď prosím: \_\_\_\_\_

#### 2. Užíváš kofeinové přípravky: (káva, energy drink, coca-cola, kofola aj.)

ANO

NE

(pokud jsi odpověděl/a ano, pokračuj prosím v následujících otázkách, v opačném případě

přejdi na otázku č. 3)

- **Pokud ano, jak často:**
  - ☐ 2x a více za den
  - ☐ 1x za den
  - ☐ 1x až 2x za týden
  - ☐ 1x až 2x za měsíc

- **Pokud ano, pociťuješ závislost:** ANO NE

- **Liší se u tebe příjem kofeinových přípravků, ve stresových situacích:**

- ☐ ano, piju jich více
- ☐ ne
- ☐ jiné – uveď prosím \_\_\_\_\_

- 3. Užíváš tabákové výrobky:** ANO NE

(pokud jsi odpověděl/a ano, pokr. prosím v následujících otázkách, v opačném příp.

přejdi

na otázku č. 4)

- **Pokud ano, pociťuješ závislost:** ANO NE

- **Jaké tabákové výrobky užíváš:**
  - ☐ cigarety
  - ☐ doutníky
  - ☐ dýmku
  - ☐ vodní dýmku
  - ☐ jiné – uveď prosím \_\_\_\_\_

- **Pokud kouříš cigarety, v jakém množství:**
  - ☐ 1 až 5 denně
  - ☐ 5 až 20 denně
  - ☐ 20 a více denně
  - ☐ kouřím jen o víkendech
  - ☐ kouřím jen výjimečně

- **Pokud užíváš tabákové výrobky, liší se u tebe jejich příjem ve stresových situacích:**

- ☐ ano, kouřím více
- ☐ ne
- ☐ jiné – uveď prosím \_\_\_\_\_

#### 4. Vyzkoušel/a si některé z následujících ilegálních drog?

(pokud ano, zaškrtni ty, které jsi vyzkoušel/a)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> sedativa nebo tišící léky | <input type="checkbox"/> extáze                                 |
| <input type="checkbox"/> marihuana, hašiš          | <input type="checkbox"/> lysohlávky, jiné přírodní halucinogeny |
| <input type="checkbox"/> pervitin, amfetaminy      | <input type="checkbox"/> heroin a jiné opiáty                   |
| <input type="checkbox"/> LSD                       | <input type="checkbox"/> heroin a jiné opiáty                   |
| <input type="checkbox"/> kokain, crack             |   |

• Užíváš některou z těchto látek pravidelně? Pokud ano, uveď kterou a jak často.: \_\_\_\_\_

• Jsi na některých těchto látkách závislý? Pokud ano, uveď na kterých.: \_\_\_\_\_

#### ***Bostonský dotazník***

*Instrukce: označte u každého bodu číslo 1 (téměř vždy) až 5 (nikdy) podle toho, jak dotazy odpovídají Vašemu životu*

1. Jím nejméně jedno teplé jídlo denně. \_\_\_\_\_
2. Spím 7 – 8 hodin alespoň čtyři noci v týdnu. \_\_\_\_\_
3. Pravidelně vyjadřuji a přijímám city. \_\_\_\_\_
4. Mám nejméně jednoho příbuzného nebo dobrého přítele do vzdálenosti 120 km, na kterého se mohu spolehnout \_\_\_\_\_
5. Cvičím až do zpocení nejméně dvakrát týdně. \_\_\_\_\_
6. Kouřím méně než 10 cigaret denně. \_\_\_\_\_
7. Piji méně než pět „drinků“ týdně (rozumí se 0,5 dcl destilátu nebo půl litru dvanáctistupňového piva ). \_\_\_\_\_
8. Mám přiměřenou tělesnou hmotnost. \_\_\_\_\_
9. Můj příjem stačí mým základním potřebám. \_\_\_\_\_
10. Získávám sílu ze své náboženské víry. \_\_\_\_\_
11. Pravidelně navštěvuji klub, spolek nebo vyvíjím jinou sociální aktivitu. \_\_\_\_\_
12. Mám hodně přátel a známých. \_\_\_\_\_
13. Mám jednoho nebo více důvěrných přátel. \_\_\_\_\_
14. Cítím se zdravá (včetně zraku, sluchu, zubů). \_\_\_\_\_



- |                           |                          |                          |                          |                          |                          |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • výstavy                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • studentské akce/večírky | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • diskotéky apod.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • restaurace              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • hospoda                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • vinotéka                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • kavárna                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • čajovna                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**4. Jakým způsobem nejčastěji relaxuješ:** (zaškrtni **jednu možnost**, kterou preferuješ nejvíce)

- ☐ spánek
- ☐ televize
- ☐ internet
- ☐ hudba
- ☐ četba
- ☐ procházka
- ☐ jiné – uveď prosím: \_\_\_\_\_

**5. Kolik času denně strávíš u televize:** ☐ max. 1 hod.

- ☐ 2 až 3 hod.
- ☐ 4 až 5 hod.
- ☐ 5 a více

**6. Využíváš denně internet:**                      ANO                      NE

• **Kolik času denně strávíš u PC:** ☐ max. 1 hod.

- ☐ 2 až 3 hod.
- ☐ 4 až 5 hod.
- ☐ 5 a více

• **K jakým aktivitám využíváš PC:** (seřaď: od 1 - nejčastěji; 4 – nejméně)

- \_\_\_ psaní textových a jiných dokumentů
- \_\_\_ vyhledávání informací na internetu
- \_\_\_ hry
- \_\_\_ sítě (Facebook, My space, Twitter aj.)/chat



**7. Jak bys rozdělil/a svůj volný čas.** Seřaď aktivity svého volného času. Aktivitu, kterým se nevěnuješ, vynechej. Pokud nějaká chybí, doplň.: (1 - věnuji mu nejvíce času; 12 – nejméně času). (Můžeš doplnit další aktivity, nezapomeň přiřadit číslo.)

- |                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| ___ návštěva kulturních zařízení | ___ _____ |
| ___ četba                        | ___ _____ |
| ___ studium (mimo školu)         | ___ _____ |
| ___ sport                        | ___ _____ |
| ___ cestování                    | ___ _____ |
| ___ partner                      |           |
| ___ přátelé                      |           |
| ___ brigáda                      |           |
| ___ dobrovolnictví               |           |
| ___ PC/internet/televize         |           |
| ___ kroužky                      |           |
| ___ domácí práce                 |           |

- 13. Přizpůsobuješ studiu své volnočasové aktivity?**
- ☐ vždy
  - ☐ Spíše ano
  - ☐ 2 jak kdy
  - ☐ spíše ne
  - ☐ nikdy

- 14. Jak hodnotíš svůj volný čas? Máš dostatek volného času?**
- ☐ ano, mám dostatek volného času
  - ☐ ne, nemám dostatek volného času

- 15. Jak často jsi ve stresových situacích:**
- ☐ každý den
  - ☐ 2x do týdne
  - ☐ 2x do měsíce
  - ☐ jen výjimečně
  - ☐ nikdy

• **Co je příčinou tvého stresu:** (seřaď od 1- nejvíce stresující; po 5-nejméně)

\_\_\_ škola

\_\_\_ zdraví

\_\_\_ rodina/partner

\_\_\_ osamělost

\_\_\_ finanční problémy

• **Jak se vyrovnáváš se stresovou zátěží:** (vyber **max. 3** nejčastější možnosti)

☐ spánek

☐ jídlo

☐ relaxace

☐ nijak

☐ nakupování

☐ jiné – uveď prosím: \_\_\_\_\_

☐ návykové látky

V situaci, kdy jsem něčím (někým) poškozen(a) / nebo vnitřně rozrušen(a)  
/ nebo vyveden(a) z míry .....

	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	vůbec pravděpodobně
1) ... snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného	0	1	2	3	4
2) ... řeknu si, že se nenechám vyvést z míry	0	1	2	3	4
3) ... snažím se, aby mě při řešení podpořil někdo jiný	0	1	2	3	4
4) ... cítím se nějak bezmocný(-á)	0	1	2	3	4
5) ... řeknu si, že si nemám co vyčítat	0	1	2	3	4
6) ... nemohu dlouhou dobu myslet na nic jiného	0	1	2	3	4
7) ... ptám se, co jsem už zase udělal(a) špatně	0	1	2	3	4
8) ... promyslím přesně své další jednání	0	1	2	3	4
9) ... chce se mi od toho utéct	0	1	2	3	4
10) ... řeknu si, že to vydržím	0	1	2	3	4
11) ... přemyslím, jak se příště nedostat do podobné situace	0	1	2	3	4
12) ... vyrovnám se s tím rychleji než ostatní	0	1	2	3	4
13) ... snažím se ujasnit si všechny detaily situace	0	1	2	3	4
14) ... přejdu k nějaké jiné činnosti	0	1	2	3	4
15) ... požádám někoho o radu, jak bych měl(a) postupovat	0	1	2	3	4
16) ... dám si něco dobrého k jídlu, něco co mám opravdu rád	0	1	2	3	4
17) ... pak o tom znovu a znovu přemyslím	0	1	2	3	4
18) ... řeknu si: „co nejrychleji pryč od toho“	0	1	2	3	4
19) ... mám špatné svědomí	0	1	2	3	4
20) ... řeknu si: „musíš se sebrat“	0	1	2	3	4
21) ... řeknu si, že si přece nemusím dělat výčitky svědomí	0	1	2	3	4
22) ... příště se takovým situacím hned při prvních náznacích vyhnu	0	1	2	3	4
23) ... mám tendenci hned ustoupit	0	1	2	3	4
24) ... jsem sám (sama) se sebou nespokojen(a)	0	1	2	3	4
25) ... podívám se na nějaký pěkný film	0	1	2	3	4
26) ... pomyslím si: „nedám se odradit“	0	1	2	3	4
27) ... musím o tom s někým mluvit	0	1	2	3	4

# DOTAZNÍK

V situaci, kdy jsem něčím (někým) poškozen(a) / nebo vnitřně rozrušen(a)  
/ nebo vyveden(a) z míry ....

	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
28) ... přepadají mne myšlenky na útěk	0	1	2	3	4
29) ... udělám vše, abych odstranil(a) příčinu	0	1	2	3	4
30) ... jsem rád(a), že nejsem tak přecitlivělý(-á) jako druzí	0	1	2	3	4
31) ... zabývám se pak touto situací ještě dlouho	0	1	2	3	4
32) ... dělám něco, co mě od toho odvádí	0	1	2	3	4
33) ... umím si, že se příště takovým situacím vyhnou	0	1	2	3	4
34) ... snažím se potlačit své rozrušení	0	1	2	3	4
35) ... řeknu si, že já za to nemohu	0	1	2	3	4
36) ... řeknu si, že druzí by to tak snadno nestrávili	0	1	2	3	4
37) ... dělám si výčitky	0	1	2	3	4
38) ... řeknu si: „nesmíš to v žádném případě vzdát“	0	1	2	3	4
39) ... nevím, jak mohu takové situaci čelit	0	1	2	3	4
40) ... udělám něco příjemného pro sebe	0	1	2	3	4
41) ... pouze si přeji, abych z této situace co nejrychleji vyvázl(a)	0	1	2	3	4
42) ... požádám někoho o pomoc	0	1	2	3	4
43) ... vytvořím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit	0	1	2	3	4
44) ... myslím si, že za to já odpovědný nejsem	0	1	2	3	4
45) ... říkám si: „jen se nenechat odradit“	0	1	2	3	4
46) ... myslím si, že bych se nechtěl(a) v budoucnu dostat do takové situace	0	1	2	3	4
47) ... nejde mně ta situace dlouho z hlavy	0	1	2	3	4
48) ... snažím se zachovat si pevný postoj	0	1	2	3	4
49) ... všechno se mně zdá tak beznadějně	0	1	2	3	4
50) ... vrhnu se do práce	0	1	2	3	4
51) ... řeknu si, že to nakonec byla moje chyba	0	1	2	3	4
52) ... lépe se kontroloju než druzí v téže situaci	0	1	2	3	4
53) ... koupím si něco, co už jsem dlouho chtěl(a) mít	0	1	2	3	4
54) ... obvykle se mně všechno zdá nesmyslné	0	1	2	3	4

V situaci, kdy jsem něčím (někým) poškozen(a) / nebo vnitřně rozrušen(a) / nebo vyveden(a) z míry ....	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
55) ... ujasním si, že je v mých silách situaci zvládnout	0	1	2	3	4
56) ... myslím si, že na tom nenesu žádnou vinu	0	1	2	3	4
57) ... potřebuji k tomu slyšet názor někoho jiného	0	1	2	3	4
58) ... snažím se kontrolovat své chování	0	1	2	3	4
59) ... pokouším se vymanit se ze vzniklé situace	0	1	2	3	4
60) ... v myšlenkách si pak situaci znovu a znovu přehrávám	0	1	2	3	4
61) ... aktivně se snažím situaci změnit	0	1	2	3	4
62) ... řeknu si: „dokážeš se s tím vypořádat“	0	1	2	3	4
63) ... přece se zase uklidním rychleji než ostatní	0	1	2	3	4
64) ... dbám na to, aby příště k takovým situacím vůbec nedocházelo	0	1	2	3	4
65) ... hledám něco, co by mě mohlo potěšit	0	1	2	3	4
66) ... snažím se od toho odpoutat pozornost	0	1	2	3	4
67) ... hledám vinu sám (sama) u sebe	0	1	2	3	4
68) ... snažím se s někým o problému hovořit	0	1	2	3	4
69) ... prostě se pak nemohu zbavit myšlenek na tuto situaci	0	1	2	3	4
70) ... myslím si, že k tomu nedošlo mou vinou	0	1	2	3	4
71) ... řeknu si, že se nesmím nechat rozhodit	0	1	2	3	4
72) ... splním si nějaké dlouho vytoužené přání	0	1	2	3	4
73) ... beru to lehčeji než jiní ve stejné situaci	0	1	2	3	4
74) ... nějak se od toho odpoutám	0	1	2	3	4
75) ... mám sklon rezignovat	0	1	2	3	4
76) ... snažím se přesně si ujasnit důvody, které k situaci vedly	0	1	2	3	4
77) ... uvažuji, jak se mohu příště vyhnout takovým situacím	0	1	2	3	4
78) ... nejraději bych od toho jednoduše utekl(a)	0	1	2	3	4

## 12.2 Rozhovory

### Rozhovor 1

T: „Ahoj ↓ jmenuju se Jana ↓ a jsem studentkou pedagogické fakulty stejně jako ty ↓.... Píši diplomovou práci na téma Životní styl studentů učitelství. ↓ Pro tuto práci potřebuji několik rozhovorů. ↓ Všechny informace ↓, které mi poskytneš, ↓ budou anonymní ↓ Souhlasíš s nahráváním rozhovoru? ↑

D1: „Ano souhlasím. ↓“

T: „Mohla by jsi se prosím představit. ↑“

D1: „Jmenuju se Aneta. ↓ ... Studuji učitelství pro první stupeň základní školy, ↓.... Jsem ve třetím ročníku. ↓“

T: „Děkuji. ↓ Tedy začneme s první otázkou. ↓ Ovlivňuje studium tvůj životní styl? ↑“

D1: „Ano. ↓ ..... Tak určitě studium ovlivňuje můj životní styl, ↓ ....protože všechno vlastně ... podřizuju studiu. ↓ Takže i svůj volný čas si zařizuju podle toho kolik práce mám do školy.↓“

T: „Co je pro tebe přednější ↓ – studium nebo volnočasové aktivity? ↑“

D1: „Studium. Takže podle toho kolik mám práce, ↓ kolik mám dělat projektů, ↓... cokoli, ↓ ... seminárních práci, ↓ tak pak podle toho si zařizuju volný čas. ↓

T: „Stane se někdy, ↓ že by jsi dala přednost zábavě před studiem? ↑“

D1: „Samozřejmě, že stane. ↓ Stalo se to už několikrát. Ale není to často.“ ↓

T: „Máš dostatek času na svoje zájmy? ↑“

D1: „Mám, ..... i když mě škola zaměstnává, ↓ tak se snažím alespoň jednou týdně vyhranit si nějaký čas, ↓ abych se mohla věnovat přítelovi, rodině, výlety, a podobně. ↓“

T: „Změnily se u tebe volnočasové aktivity po nástupu na vysokou školu? ↑“

D1: „Změnily. ↓ Omezila jsem hodně sportování. ↓ Teď už ten volný čas věnuji spíše zábavě, ↓ to znamená, že si zajdu s kamarády do hospody a podobně. ↓ Před tím jsem třeba hrála rekreačně tenis, stolní tenis, chodila jsem plavat. ↓ To jsem omezila. ↓“

T: „Takže volný čas teď věnuješ spíše relaxaci? ↑“

D1: „Ano.“ ↓

T: „Ovlivňuje studium učitelství tvůj životní styl? ↑“

D1: „Ja myslím, ↓ že ovlivňuje. ↓ .... A to v tom smyslu, ↓ ..... že se snažím třeba poslouchat různé debaty v televizi, v rádiích, sledovat politiku, .... co se děje ve

školství. ↓ A snažím se do toho nějak zapojit. ↓ To znamená, ..... že o tom diskutuju se svými přáteli, s rodinou a podobně. ↓“

T: „Myslíš tedy, ↓ že jako budoucí učitelka by jsi měla mít větší přehled než ostatní? ↑“

D1: „Na sto procent. Protože my potom vychováváme budoucí elitu národa. ↓ Takže jo. ↓“

T: „Co je pro tebe největším stresem? ↑“

D1: „... Tak to bude škola. ↓ Vždycky škola. ↓“

T: „Co tě stresuje na škole? ↑“

D1: „ Někdy je to zkouškový období a někdy, ↓ když se nakupí víc seminárek, více prací do školy. ↓“

T: „Dokáže tě studium učitelství připravit na povolání učitele z helediska zvládání stresových situací? ↑“

D1: „Ne? ↓

T: „Proč? ↑“

D1: „Protože ve škole se neučíme zvládání těchto stresových situací. ↓“

T: „A pokud vezmáš v potaz, ↓ ... že se stresuješ během studia, myslíš, .... že ti tato zkušenost může pomoci? ↑“

D1: „Takže určitě ta praxe tomu napomáhá. To je fakt. ↓ Takže studium vzhledem k této praxi ano, ↓ ale samotné studium ne. ↓“

T: „Chceš do budoucna změnit svůj životní styl? ↑“

D1: „Určitě. ↓ Jak jsem už říkala v úvodu rozhovoru, ↓ chci se věnovat více sportu a prostě ten styl se změní tím, že se nebudu tolik zabývat studiem. ↓

T: „Tak to byla moje poslední otázka. ↓ Děkuju, ti za rozhovor, ↓ za tvoji ochotu.“ ↓

D1: „Nemáš zač.“ ↓

## **Rozhovor 2**

T: „Ahoj ↓ jmenuju se Jana ↓ a jsem studentkou pedagogické fakulty stejně jako ty ↓ Píši diplomovou práci na téma Životní styl studentů učitelství. ↓ Pro tuto práci potřebuji několik rozhovorů. ↓ Všechny informace ↓, které mi poskytneš, ↓ budou anonymní ↓ Souhlasíš s nahráváním rozhovoru? ↑

D2: „Jo, jo ↓ souhlasím. ↓“

T: „Mohla by jsi se nejdříve představit a říct, co studuješ? ↑

D2: „Takže .... Jmenuji se Lucka a studuju češtinu a dějepis ↓ ... učitelství pro druhý stupeň. ↓ Studijum prodlužuju, takže jsem v pátém ročníku. ↓

T: „Ovlivňuje studium tvůj životní styl?“ ↑

D2: „Ano. ↓ samozřejmě ovlivňuje můj životní styl. ↓ Podle toho co studuju, ↓ podle toho mám volný čas. ↓

T: „Ovlivňuje to tedy tvůj volný čas? Organizaci času?“ ↑

D2: „Určitě.“ ↓

T: „Co je pro tebe přednější – studium nebo volnočasové aktivity?“ ↑

D2: „Nooo..... ↓ Skoro bych řekla, že hm... ↓ Protože bych to dala tak na podobnou úroveň, ... protože pro mě je důležitá fyzická pohoda, která se nedá jenom studiem dosáhnout. ↓ To abych přežila studium v psychickém zdraví, tak na to potřebuju ty volnočasové aktivity. ↓

T: „Máš dostatek času na svoje zájmy?“ ↑

D2: „No tak. .... ↓ Loni jsem neměla skoro vůbec. ↓ Občas volný víkend. ↓ Ale letos jsem celkem spokojená. ↓

T: „Když jsi loni měla tak málo času, dokázala jsi si ho zorganizovat tak, aby ti zbyl nějaký čas na různé aktivity?“ ↑

D2: „Jako rozhodně to nebylo dostatek, ... toho volného času, ... ale dokázala jsem si ho zorganizovat, aby byl aspoň nějaký. ↓

T: „Třeba jednou týdně?“ ↑

D2: „To určitě.“ ↓

T: „Změnily se u tebe volnočasové aktivity po nástupu na vysokou školu?“ ↑

D2: „Ne příliš. ↓ Trošku se rozšířily. ↓ Rozšířil se okruh, ↓ protože člověk přišel do kontaktu s novými věcmi, jako je horolezectví. ↓ Ale v podstatě si myslím, že jsem zůstala u podobného typu aktivit.“ ↓

T: „Ovlivňuje studium učitelství tvůj životní styl?“ ↑

D2: „, .... Ovlivňuje to tím, že studium učitelství má vysoké požadavky na čas, ↓ takže ten čas chybí na volnočasové aktivity. ↓ Ale jinak si myslím, že přímo jako obor to neovlivňuje, ↓ že kdyby hm ... jako obor jsme měli třeba o polovinu předmětů méně ..... tak to nestíhám ... jako u jiného oboru se stejným počtem předmětů.“ ↓

T: „Může tvůj životní styl ovlivnit způsob, jakým učíš, nebo jakým budeš učit?“ ↑



D2: „Určitě. ↓ Protože moje volnočasové aktivity jsou ovlivněny mejma hodnotama, dá se říct. ↓ Na těch budu zakládat i svoji výuku. ↓ Když třeba mám ráda sport, tak budu dávat příklady ze sportu.“ ↓

T: „Co je pro tebe největším stresorem?“

D2: „No asi bych řekla, že všeobecně problémy. ↓ Nemohu říct, že všeobecně škola. ↓ Někdy mohou být problémy ve škole, někdy problémy jinde. ↓ U té školy, ↓ když jsou problémy, ↓ tak nejde o život ani o tragiku. ↓ Takže bych neřekla, že přímo škola.“ ↓

T: „Dokáže tě studium učitelství připravit na povolání učitele z hlediska zvládání stresových situací?“ ↑

D2: „No možná v podstatě jo, ↓ protože po nás v podstatě pořád něco chtěj. ↓ To povolání v tom, ↓ v podstatě, ↓ bude podobný, že to bude milión různých aktivit, který člověk bude muset zvládnout současně. ↓ ... Asi kdybysme měli o polovinu míň předmětů, ↓ tak bysme měli dostatek volného času a pak bysme nastoupili do práce a byli bysme docela mimo. ↓

T: „Chceš do budoucna změnit svůj životní styl?“ ↑

D2: „V podstatě jsem docela spokojená. ↓ Změnila bych jenom pár úplně míň významných věcí.“ ↓

T: „Jakých?“ ↑

D2: „Třeba nejíst tolik čokolády, nepít tolik kafe....., ale jinak jsem spokojená.“ ↓

T: „Tak to by bylo vše. ↓ Moc ti děkuju za tvůj čas a za ochotu.“ ↓

D2: „Nemáš zač. ↓ Rádo se stalo.“ ↓

### **Rozhovor 3**

T: „Ahoj ↓ jmenuju se Jana ↓ a jsem studentkou pedagogické fakulty stejně jako ty ↓ Píši diplomovou práci na téma Životní styl studentů učitelství. ↓ Pro tuto práci potřebuji několik rozhovorů. ↓ Všechny informace ↓, které mi poskytneš, ↓ budou anonymní ↓ Souhlasíš s nahráváním rozhovoru?“ ↑

D3: „Jo, jo ↓ souhlasím. ↓“

T: „Mohla by jsi se nejdříve představit a říct, co studuješ?“ ↑

D3: „Takže .... Jmenuji se Věrka a studuju pátým ročníkem češtinu a němčinu.“ ↓

T: „Ovlivňuje studium tvůj životní styl?“ ↑

D2: „Já bych řekla, že docela jo, protože mi zabírá studium poměrně hodně času. ↓ A ..... tím, že je spousta spousta seminárních prací, ↓ hodně povinná docházka, ↓ praxe,

apodobně. ↓ Tak mám strašně málo volného času. ↓ I o víkendu, protože většinu volného času o víkendech strávím psaním seminárních prací a přípravou, ↓ hlavně četbou. ↓

T: „Co je pro tebe přednější – studium nebo volnočasové aktivity?“ ↑

D3: „Tak určitě samozřejmě studium, protože to samozřejmě není zadarmo. ↓ Stojí to spoustu peněz i času. ↓ Tím, že už tady jsem pátým rokem, ačkoli jsme to měli stihnout za čtyři roky. ↓ Což si myslím, že se ani stihnout nedá. ↓ Tak studium je prostě prioritní. ↓ Za prvé bych asi bez toho nemohla učit. Někde by to možná šlo, ↓ ale určitě ne všude a v dnešní době prostě titul - pokud člověk nemá titul, tak je nikdo.“ ↓

T: „Máš dostatek času na svoje zájmy?“

D3: „V současné době už asi jo, ↓ protože jsem už v posledním ročníku, ↓ ale během toho studia, vlastně od prváku do čtvrtáku, toho času bylo málo. ↓ Takže rozhodně to nebylo dostatek času, ...volného času. ↓ Tím že bylo spousta zkoušek, tak se to táhlo přes prázdniny a když se člověk musí učit a chtěl by jet na dovolenou, tak potom se potom musí zvážít, co je pro vás důležitější. ↓ Jestli jet na dovolenou, nebo se připravovat na zkoušku. ↓ Protože pokud se vám zkouška táhne do dalšího semestru, ↓ furt něco opakujete, ↓ tak k nějakým dvaceti předmětům si přidat ještě jeden, kterej je vlastně důležitěj splnit, to mi přijde jako nesmysl. ↓ Takže na úkor toho volného času dávat tu prioritu studiu.“ ↓

T: „Je tedy možné si udělat čas na volnočasové aktivity?“ ↑

D3: „No myslím, že se to dá.“ ↓ Určitě to jde aspoň o těch víkendech. ↓ Asi ten, kdo bydlí na koleji a jezdí domů na víkendy, ↓ taky si myslím, ↓ že spousta lidí doma dělá minimum do školy, všímá si rodiny, užívá si s přáteli. ↓ Horší je to, pokud někdo zůstává na kolejích. ↓ Pořád vás to nutí. ↓ Vlastně když vidíte, jak se všichni učí, tak pořád vás to nutí taky. ↓ Ten člověk je vlastně pořád v prostředí té univerzity a má pocit, že by měl něco dělat. ↓ Takže si myslím, že pokud jedete domů, tak ten čas se využije líp a ne určitě ke studiu.“ ↓

T: „Změnily se u tebe volnočasové aktivity po nástupu na vysokou školu?“ ↑

D3: „Změnily hodně, protože před nástupem na univerzitu jsem měla spoustu koníčků, ať už to byl sport, ať už to byla hra na kytaru, přátelé, cestování, ↓ tak s tím byl vlastně po nástupu na vejšku konec. ↓ Na kytaru jsem vlastně nesáhla pět let. ↓ Doma leží. ↓ Práší se na ní. ↓ Přátelé mě opustili po nástupu na vejšku. ↓ Vidáme se maximálně jednou do roka a to vždycky na Velikonoce. ↓ Jinak jsme ztratili kontakty, ztratili jsme

společný témata. ↓ Takže se to hodně změnilo. ↓ Dost času věnuju právě studiu a všechno tomu podřizuju. Takže mě to hodně ovlivnilo.“ ↓

T: „Ovlivňuje studium učitelství tvůj životní styl?“ ↑

D3: „Myslím, že určitě, protože pokud srovnám studium svých kamarádů, kteří studují ať už na některých technických oborech nebo třeba tady na jiných fakultách, třeba strojní, tak vidím, že oni mají o mnoho méně práce, méně seminářů a i toho učení. ten rozsah a objem toho učiva je určitě nižší a i ty nároky těch učitelů jsou myslím, že jsou taky na jiný úrovni.

T: „Když opomineme objem učiva, ale jeho obsah – to že studuješ učitelství, ovlivňuje to tvůj životní styl?“ ↑

D3: „Myslím, že určitě. ↓ Protože jakožto učitel mám pocit, ↓ že bych měla umět všechno a nejenom to, co se týká mého oboru. ↓ Že bych měla mít rozhled o všem, protože kdykoli se může stát, ↓ že se vás dítě při hodině češtiny zeptá na něco, co se týká fyziky, a já jako učitel bych si neměla dovolit říct: „Já tohle nevím.“ ↓ Jako může si dovolit říct „Já o tom moc nevím“ ↓, ale nemůže říct: „Já o tom nevím nic.“ ↓ Protože ten učitel, ↓ ta jeho autorita hodně klesá. ↓ Ti žáci, ↓ i když jsou samozřejmě malí, ↓ vidí, ↓ o co se ten učitel zajímá. ↓ Vidí, jestli učitel ví, neví, jestli si vymýšlí. ↓ Myslím si, že je prostě důležité, aby ten člověk měl přehled.“ ↓

T: „Může tvůj životní styl ovlivnit způsob, jakým učíš, nebo jakým budeš učit?“ ↑

D3: „Myslím si, že asi určitě, ↓ protože se ↓, a co si uvědomuju, ↓ nebo vzpomínám na svá školní léta a chtěla bych třeba něco napravit, ↓ co mi tenkrát přišlo nefér vůči těm žákům. ↓ Určitě nebudu žáky zatěžovat zbytečnými úkoly, protože vím, že toho volného času není tolik. ↓ Já vím, ↓ že v dnešní době, ↓ v době internetu, počítačů, televize, mobilních telefonů a tak dále ↓ na tu školu nemají moc času a ani nechtějí. ↓ Dávají tu školu do pozadí a myslím si, že není dobrá volba je zahltit mnoho úkoly mimo školu, které budou muset dělat sami, ↓ protože ne všichni mají možnost, aby jim doma někdo poradil, ↓ jak z rodičů, ze sourozenců. ↓ Znáám spousty případů, kdy ty děti nemají ani místo, kde by se třeba učily. ↓ Bydlí jich deset v 2 + 1. ↓ Kde se to dítě má učit? ↑ Takže si myslím, že v tomhle určitě budu mírnější, nebudu toho dětem tolik nakazovat, jak tomu bylo dříve.“ ↓

T: „Co je pro tebe největším stresorem?“ ↑

D3: „Největším stresorem ... studium. ↓ A teda pokud budeme mluvit o tom studiu, ↓ tak je to určitě v jedné z prvních řad studijní oddělení a přístup některých zaměstnanců

na studijním oddělení. ↓ Chápu, ↓ že toho mají hodně, že tam chodí hodně lidí se stejnými otázkami ↓ neustále, denně, celý měsíce. ↓ Ale myslím si, že by se tyhle věci daly vyřešit třeba tím, že by studenti byli informováni pomocí webových stránek. ↓ Což si myslím, že tam moc nefunguje. ↓.... Další takový faktor jsou třeba nová nařízení, které jsou neustále vydávány. ↓ Třeba ↓ co se týká dobíhajícího magisterského programu ↓ jsou to třeba nová opatření děkana, který student musí sledovat. ↓ Pořád se stresuje. ↓ Ano. ↓ „Stihnu jít na státnice, stihnu odevzdat diplomku“. Dva měsíce, měsíc před odevzdáním diplomek byly vyvěšeny nové požadavky, jak má diplomka vypadat, do kdy má být odevzdána a tak dále a tak dále. ↓ To si myslím, že by tam mělo být dřív ↓ a ne 9. března, když odevzdání diplomek je 29. dubna. ↓ To si myslím, že je velký stresový faktor. ↓ Dva měsíce před odevzdáním vyvěsit nové požadavky. ↓ Totéž je to třeba s přípravou na státnice, ↓ kdy se pořád mění požadavky ke státním závěrečným zkouškám. ↓ Měsíc před státnicí zjistíte, že požadavky jsou jiné než byly před tím. ↓ Takže, to si myslím, ↓ je velký stresový faktor. ↓ A další je asi někdy neochota vyučujících. ↓ Většina si stěžuje, že nechodíme na konzultace. ↓ Když na tu konzultaci přijdete, ↓ tak vám řeknou, ↓ že na vás nemají čas, nebo vás odbydou pěti minutama. ↓ Pokud po nich žádáte nějaké informace, tak vás odkáží na knihu, z které jste už dávno čerpali, ale třeba něco nepochopili. ↓ Tím, že vás odkáží na nějakou jinou knihu, tím nevyřeší tu situaci, ↓ že si to student přečte podruhé nebo potřetí. ↓ Takže to si myslím, že je taky takové nedokonalé na učitelství. ↓ Teda konkrétně tady v Liberci. ↓ Nemůžu mluvit na jiné škole. ↓ .... Největší stresor je prostě ta škola, ↓ ... ten press, ↓ čas samozřejmě taky. ↓ Ale čas nezastavíme. ↓ Čas máme všichni stejný. ↓ Takže nemůžeme říct, že je to stresový faktor. ↓ Spíš to naplnění toho času. ↓ Pokud někdo má málo povinností, tak se zdá, ↓ že je toho času hodně. ↓ Pokud má těch povinností víc, ten čas prostě běží rychleji. ↓ .... Další problém, ↓ asi bych neřekla stresor, ↓ ale problém ↓ jsou třeba finance. ↓ Protože vlastně většinu času trávíme na půdě univerzity, tak vlastně ani nemáme čas si najít nějakou brigádu. ↓ Takže ty peníze jsou vyloženy jenom od rodičů, což v pokročilejším věku, ↓ kdy je vám třeba čtyřadvacet, ↓ není prostě vhodný chodit za rodičema a říkat jim, že prostě potřebuju peníze na kolej, na jídlo, že potřebuju na učení, materiály, na knížky a tak dále. ↓ To si myslím, že není ani tak stresový faktor jako všeobecný problém.“ ↓

T: „Dokáže tě studium učitelství připravit na povolání učitele z helediska zvládání stresových situací?“ ↑

D3: „To si myslím, že asi ne. ↓ Určitě budeme asi zvyklí na nějaký stres, ↓ budeme takové otupělejší, ↓ ale ty stresové situace ve škole jsou jiné než na půdě univerzity. ↓ Tam vás rozčílí dítě, že udělá něco proti řádu, něco, co udělat nemělo, něco na co jsme ho několikrát upozorňovali. ↓ Ale ten můj přístup ↓ jako učitele ↓ musí být jiný než je třeba tady, pokud přijdete na studijní oddělení, kde je nepříjemně naladěná zaměstnankyně. ↓ Nebo třeba může být nepříjemný ten student. ↓ Tam se to samozřejmě řeší jinak, protože jsme dospělí lidé. ↓ Takže to si myslím, ↓ že se vůbec nedá srovnávat. ↓ Myslím si, ↓ že v rámci nějakých stresových situací mě tahle univerzita nepřipravila na nějakou praxi.“ ↓

T: „Chceš do budoucna změnit svůj životní styl?“ ↑

D3: „Určitě bych ho chtěla změnit, protože až dokončím vysokou školu a tím odpadne hlavní stresový faktor a s tím související povinnosti. ↓ Určitě bych se chtěla věnovat více sportu, přátelům, věnovat se více svému osobnímu životu. ↓ Protože do současnosti jsem to stavěla trošku do pozadí. ↓ Chtěla bych třeba cestovat, věnovat se třeba práci, zajímat se také o něco jiného, o nové poznatky, informace nejen o to, co se týká učitelství, školství, mého oboru a věcí, které budu potřebovat pro svou práci. ↓ Ale věnovat se také něčemu, co mě zajímá, ↓ jako je třeba medicína, hudba. ↓ Takže to bych chtěla určitě změnit a možná být častěji s mojí rodinou. Protože třeba když jsem v Liberci a bydlím 200 km od Liberce. ↓ To jsem prostě omezovala. ↓ Tak s tou rodinou. ↓

T: „Toto byla poslední otázka. Takže ti děkuju za čas, který jsi mi věnovala a za tvoji ochotu.“ ↓

D3: „Není zač.“ ↓

#### **Rozhovor 4**

T: Ahoj ↓ jmenuju se Jana ↓ a jsem studentkou pedagogické fakulty stejně jako ty ↓.... Píši diplomovou práci na téma Životní styl studentů učitelství. ↓ Pro tuto práci potřebuji několik informací. ↓ Všechny informace ↓, které mi poskytneš, ↓ budou anonymní ↓ Souhlasíš s nahráváním rozhovoru? ↑

D4: „Ahoj. ↓ Ano souhlasím. ↓“

T: „Mohla by jsi se prosím představit?“ ↑

D4: „Jmenuju se také Jana. ↓ ... Studuji učitelství pro druhý stupeň základní školy, ↓ obor český a anglický jazyk. ↓ .... Jsem ve čtvrtém ročníku. ↓

T4: „Ovlivňuje studium tvůj životní styl?“ ↑

D4: .... „Určitě, ↓ .... když jsem ve škole, ↓ .....tak ....nepravidelně jím, když jdeme na pařbu, tak se něčeho najím, něčeho se napiju. ↓ Ten život je tak nepravidelný, ↓ že to není správná životospráva. ↓ ... Celkově tedy se hůře stravuju, míň sportuju, ↓ pokud tedy nechodím na nějaký aktivity tady dole ... do akademického centra. ↓ ... Takže celkově mám míň času na své vlastní zájmy. ↓“

T: „Co je pro tebe přednější – studium nebo volnočasové aktivity?“ ↑

D4: „Určitě studium. ↓ Vždycky si udělám prvně věci do školy a až pak se zajímám o své volnočasové aktivity. ↓“

T: „Máš dostatek času na svoje zájmy?“ ↑

D4: „Určitě ne. ↓ .... Toho volného času bylo strašně málo.... Toho učení bylo strašně moc. ↓“

T: „Dokážeš si čas zorganizovat, tak aby ti zbyl nějaký pro tebe?“ ↑

D4: „.....Ne, tady na kolejích to nedokážu. ↓ .....Když jsem doma, tak se to dá udělat. ↓“

T: „Změnily se u tebe volnočasové aktivity po nástupu na vysokou školu?“ ↑

D4: „Jo určitě. ↓ Tady jsem třeba začala chodit na spinning a na aerobic. ...Před tím jsem doma nechodila. ↓“

T: „Takže jsi toho začala dělat víc než před nástupem na vysokou školu?“ ↑

D4: „Ne. ↓ .... Začala jsem dělat jiné aktivity. ... Před tím jsem jezdila na kole, nebo jsem hrála s kámoškama volejbal a tyhle věci. .... A když jsem přišla sem, tak tohle všechno ubylo. Takže jsem si našla náhradu, třeba ten spinning, aerobic. ↓“

T: „Ovlivňuje studium učitelství tvůj životní styl?“ ↑

D4: „Určitě. ↓ Předmětů je strašně moc. ↓ Po nástupu na studium jsem tady zjistila, ↓ že je to teda náročný. ↓ Ačkoli všichni říkají, že pedagogická fakulta to je flákárna, ↓ tak to pravda není. ↓“

T: „A co se týká oboru studia ↓ – učitelství. ↓ Myslíš, že to, že studuješ zrovna učitelství, ovlivňuje tvůj životní styl?“ ↑

D: „..... Zatím ne. ↓ Myslím si, ↓ .... že je jedno, ..... co bych studovala. Jediné, ↓ co zatím pociťuju, je tady ta zátěž tady. ↓“

T: „Může tvůj životní styl ovlivnit způsob, jakým učíš, nebo jakým budeš učit?“ ↑

D4: „..... To si myslím, že ne.“ ↓

T: „Co je pro tebe největším stresorem? ↑“

D4: „Určitě to studium. ↓ ... Člověk se pořád klepe, ↓ aby udělal všechny zkoušky, ↓ zápočty, ↓ aby ho nevyhodili. ↓ Přece jen do toho vložil nějaký čas, peníze, energii. ↓ Tak aby nezklamal sám sebe a taky rodiče, protože ho podporují, ↓ takže se snaží, aby to nějak dopadlo. ↓ ....V popředí je tedy škola. ↓“

T: „Je více stresu během zkouškového období? ↑“

D4: „Jo, jo, ↓ člověk je ve větším stresu, ↓ pod větším náparem. ↓ ... Tak říkám, byly doby, ↓ .... kdy jsme měli i dvě zkoušky denně a nebyl pořadně čas se připravit. ↓ Tedy pokud to člověk chtěl mít rychle za sebou a dlouhý prázdniny. ↓“

T: „Myslíš si, že tě studium učitelství dokáže připravit na povolání učitele z helediska zvládání stresových situací? ↑“

D4: „To si myslím, ↓.... že jo, ↓ ..... že člověk bude připravenější na ten stres. ↓ Myslím si, ↓ že je jedno, ↓ že teď se jedná o stres ohledně studia a pak to bude stres jiného druhu. ↓ Pokud je člověk ve stresu, ↓ tak ho to vždycky posune dál. ↓ Je jedno, jaký ten stres člověk má, ↓ prostě to v něm něco zanechá. ↓“

T: „Chtěla by jsi do budoucna změnit svůj životní styl? ↑“

D4: „Ráda bych ↓ .... více pohybu, lepší strava, méně stresu. ↓ .... Doufám, že se mi to nějak povede. ↓ ... Celkově abych byla víc v pohodě. ↓“

T: „To byla moje poslední otázka. ↓ Takže ti moc děkuji za tvoji ochotu a čas, který jsi mi věnovala.“ ↓

D4: „Nemáš zač.“ ↓

## **Rozhovor 5**

T: „Ahoj ↓ jmenuju se Jana a jsem studentkou pedagogické fakulty stejně jako ty↓ Píši diplomovou práci na téma Životní styl studentů učitelství. ↓ Velmi by mi pomohlo, kdyby jsi mi odpověděla na několik otázek ↓ Všechny informace ↓, které mi poskytněš, ↓ budou anonymní ↓ Souhlasíš s nahráváním rozhovoru?“ ↑

D5: „Dobře ↓ souhlasím. ↓“

T: „Mohla by jsi se nejdříve představit a říct, co studuješ?“ ↑

D5: „Takže .... Jmenuji se Radka a studuju učitelství pro první stupeň.“ ↓

T: „V jakém jsi ročníku?“ ↑

D5: „Ve čtvrtém.“ ↓

T: „Tak, první otázka. Ovlivňuje studium tvůj životní styl?“ ↑

D5: „Určitě ↓, protože, jak mně kamarádky říkají, tak jsem moc svědomitá. ↓ Tak v podstatě cokoli se týká školy, je u mě na prvním místě. ↓ Takže když mám psát seminární práci, tak ji napíšu, co nejdřív mohu a pak se věnuju ostatním věcem. ↓ Nemyslím si, že je to tak správný, ale bohužel to tak mám v sobě vypracovaný.“ ↓

T: „Na další otázku už jsi v podstatě odpověděla, ale přesto se zeptám. Co je pro tebe přednější – studium nebo volnočasové aktivity?“ ↑

D5: „V postatě i když nechci, tak sama spontánně sáhnu po těch povinnostech do školy a pak až po zábavě. ↓ Ikdyž se to na mně kamarádi snaží změnit, například moje spolubydlící, asi se jim to nepodaří, protože jsem hold taková.“ ↓

T: „Máš dostatek času na svoje zájmy?“ ↑

D5: „Myslím, že mám. Protože konkrétně můj obor, učitelství pro 1. stupeň, pro mě není náročný, například o zkouškovém období. ↓ Ale píšeme hodně seminárních prací a tady těch věcí. ↓ Takže spíše to psaní na počítači, ty seminární práce a tadyty záležitosti mi vezmou hodně času. ↓ Ale pak to samotné zkouškové období mám zvládnuté za tři týdny. ↓ Ještě se mi nestalo, že bych musela dělat v září zkoušku, ↓ nebo že .... toho učiva pak není.“ ↓

T: „Myslíš, že si dokážeš čas efektivně zorganizovat?“ ↑

D5: „Domnívám se, že ne.↓ Protože když srovnám čas strávený nad učením s kolegyněmi, tak nad vším strávím dvakrát, třikrát více času.↓ Samozřejmě, že je to daný tím, jakou kdo má koncentraci na učení a na tohle,↓ ale možná kdybych se něčemu věnovala méně, tak by to taky stačilo“ ↓.

T: „Změnily se u tebe volnočasové aktivity po nástupu na vysokou školu?“ ↑

D5: „Tak určitě. ↓ Já jsem v podstatě na střední hned po škole letěla na nějaký kroužek, ať už to byla hudebka nebo jsem chodila na klavír, flétnu nebo sport, hrála jsem volejbal, chodila na aerobik.↓ V podstatě jsem každý den někde byla. ↓ Vždycky jsem přišla domů, hodila tašku, udělala úkoly a šla spát. ↓ Teď je to samozřejmě na koleji úplně jiné, ale snažím se pravidelně chodit na ty sportovní aktivity, které nám umožňují tady na harcovském sportovním centru. ↓ Ale v podstatě tu hudbu už nemám ↓ ..... jako zájem. ↓ Už na to nemám čas.↓ Nebo ne čas. ↓ V podstatě to vymizelo. ↓ Už jenom ten sport.“ ↓

T: „Děláš toho tedy méně než před nástupem na VŠ?“ ↑

D5: „Ano.“ ↓



T: „Z časových důvodů?“ ↑

D5: „Spíš, že to pro mě bylo přirozený jít ze školy někam. ↓ Trávit smysluplně čas. ↓ Tady člověk zaleze na kolej, ↓ pustí si ten počítač a už tak nepřemýšlí, o tom smysluplném trávení času. ↓ V mém případě.“ ↓

T: „Ovlivňuje studium učitelství tvůj životní styl?“

D5: „Tak ↓ ..... tak určitě. ↓ Myslím si, ↓ že tenhle obor mi umožňuje přemýšlet o mém budoucím životě, ↓ že chci, ↓ stále chci se stát učitelem na prvním stupni. ↓ A .... jakoby, ↓ ve svém volném čase si vybírám zájmy, ↓ které budu moct v budoucnu uplatnit. ↓ Ať už ten sport, nebo ta hudební znalost, umět na něco hrát. ↓ Určitě to zájmový využiji později v praxi. ↓

T: „Může tvůj životní styl ovlivnit způsob, jakým učíš, nebo jakým budeš učit?“ ↑

D5: „Určitě. ↓ Protože, ↓ jak už jsem řekla, ↓ tak mám na prvním místě práci. ↓ Na těch seminárních pracích, zápočtových pracích. ↓ Tak potom budu určitě svědomitě přistupovat k práci s dětmi. ↓ Doufám teda, ↓ že mě to bude bavit dělat kvalitní přípravy na hodiny a tak. ↓ Myslím si, že zpočátku určitě nebudu laxním učitelem, ↓ bude mě všechno zajímat. ↓ A .... je otázka, ↓ jestli to budu psychicky zvládat. ↓

T: „Na to bych chtěla navázat. Myslíš si, že tě studium učitelství dokáže připravit na povolání učitele z helediska zvládání stresových situací?“ ↑

D5: „Takhle jako. ↓ Hodně jsme měli semináře založené na to, abysme uměli dát sociální oporu, abychom uměli sociálně podpořit žáky. ↓ Ale vždycky nás upozornili na to, aby to .... ne ... nezasáhlo celou naši osobnost. ↓ Abychom to brali jako práci a ne že jsme všespasitelní lidé. ↓ Takže trochu se bojím toho, aby mě potom žáci nebo rodiče nevyužívali při mé povaze. ↓ Takže se určitě bojím, jestli to pro mě nebude náročný. ↓ A jestli mě na to dokážou připravit nebo ne... ↓ Pár seminářů jsme na to měli, ale .... myslím, že se na to nedbá, na tuhle přípravu.“ ↓

T: „Co je pro tebe největším stresem?“ ↑

D5: „Tak momentálně např. jakoby takovýto, že vím, že budu končit ↓ – za rok a půl budu končit ↓ – tak to už mě stresuje, protože přemýšlím, jestli to zvládnu nebo tak. ↓ Ale dotěka, dokud jsem neřešila státnice, diplomovou práci, ↓ tak to studium probíhalo hladce. ↓ Vždycky samozřejmě takový ty krátký stresy před zkouškou, před odevzdáním seminární práce, ↓ protože nevím, jestli to stihnu nebo ne. ↓ Ale to jsou jen takový ty krátkodobý.“ ↓

T: „Takže jsi se vyloženě ve stresových situacích během studia nesetkala?“ ↑

D5: „Úplně ne, ↓ takhle ne. ↓ Akorát s výběrem tématu diplomové práce.“ ↓

T: „Chtěla by jsi svůj životní styl nějak změnit?“ ↑

D5: „Ráda bych. ↓ Tím jak furt přemýšlím o tématu diplomové práce, tak jsem si uvědomila, že jsou i důležitější věci než diplomová práce a že když se hroutím už při zadání diplomové práce, jak to může v budoucnu dopadnout dál. ↓ Takže bych chtěla na sobě zapracovat. ↓ Možná to budu řešit tím, ↓ že si naleznu nový koníček, nějaký nový zájem, který by dokázal, že bych zapomněla tady na ty v podstatě starosti každého studenta vysoké školy a že i do budoucna by pro mě bylo dobrý, kdybych si nebrala všechno tak vážně.“ ↓

T: „Tak to by bylo ode mne vše. ↓ Moc ti děkuju za tvoji spolupráci.“

D5: „Nemáš zač.“

## **Rozhovor 6**

T: Ahoj ↓ jmenuju se Jana ↓ a jsem studentkou pedagogické fakulty stejně jako ty↓....  
Píši diplomovou práci na téma Životní styl studentů učitelství. ↓ Pro tuto práci potřebuji několik informací. ↓ Všechny informace ↓, které mi poskytneš, ↓ budou anonymní ↓ Souhlasíš s nahráváním rozhovoru? ↑

D6: „Ano souhlasím. ↓“

T: „Mohla by jsi se prosím představit.

D6: „Jmenuju se také Pavlína. ↓ ... Studuji učitelství pro druhý stupeň základní školy, ↓ obor český a anglický jazyk. ↓ .... Jsem ve třetím, ročníku. ↓

T4: „Ovlivňuje studium tvůj životní styl?“ ↑

D6: „Ano, myslím, že ovlivňuje. ↓ Ovlivňuje mě to, kolik toho učení máme. ↓ Jak je toho moc, tak to zasahuje můj denní režim. Občas nemám čas si dojít na teplý oběd, protože mám jen 15 minut na to, abych přeběhla z jedné budovy do druhé, takže jsem ráda, že si stihnu koupit aspoň něco v pekárně. ↓ Nebo .... Někdy musím rychle přečíst knížku, nebo dopsat seminárku, ↓ tak nad tím sedím do noci, ale ráno už zase musím vstát do školy. ↓ No prostě občas je toho do té školy hodně a já už pak nestíhám nic jiného, ani ten spánek.“ ↓

T: „Co je pro tebe přednější – studium nebo volnočasové aktivity?“ ↑

D6: „Tak určitě studium.↓ Když už jsem tady jednou začala studovat, tak to tady chci dokončit a udělám pro to maximum. ↓ Ale to neznamená, že bych si neudělala občas čas

na nějakou tu zábavu. Občas se potřebuju odreagovat, tak si zajdu na pivo s kamarády a podobně.“ ↓

T: „Máš dostatek času na svoje zájmy? ↑“

D6: „Tak to ne, ↓ bohužel ne. ↓ Bych se chtěla věnovat strasně moc věcem, ale kvůli škole to nezvládám. Možná je to tím oborem ↓ čeština, angličtina ↓ ale přijde mi, že mi to zabírá skoro všechnen čas a na různé koníčky už toho moc nezbývá. ↓ Ne že bych si na sebe volný čas neudělala, jednou týdně si dojdu zacvičit, nebo jdu někam s kamarády, ale rozhodně toho volného času není tolik, kolik bych chtěla.“ ↓

T: „Změnily se u tebe volnočasové aktivity po nástupu na vysokou školu? ↑“

D6: „Jen trochu ↓ Snažím se zkusit věci, co jsem dřív nezkusila, protože k tomu nebyla příležitost. ↓“

T: „Takže jsi toho začala dělat víc než před nástupem na vysokou školu? ↑“

D6: „Možná že jo. .... Jo, asi jo. ↓“

T: „Ovlivňuje studium učitelství tvůj životní styl? ↑“

D6: „Ovlivňuje. ↓ Jak už jsem říkala, tak je to to množství učiva a to, že mi to bere můj volný čas. A co se týká toho, že studuju právě učitelství, tak ..... taky si myslím, že mě to ovlivňuje. ↓ Už teď cítím trochu to zodpovědnost za to, že budu učitelka. ↓ Možná se kvůli tomu snažím mít nějaký všeobecný přehled, protože přece učitelé by měli znát víc než jen jejich obor.“ ↓

T: „Může tvůj životní styl ovlivnit způsob, jakým učíš, nebo jakým budeš učit? ↑“

D6: „Jee, to je těžká otázka. ↓ Nad tím, jsem nikdy nepřemýšlela. ↓ .... Ale asi jo.... ↓ Do životního stylu přece patří i hodnoty, který člověk zastává. ↓ Takže si myslím, že moje hodnoty určitě ovlivní to, jak budu učit.“ ↓

T: „Co je pro tebe největším stresem? ↑“

D6: „Tak to bude to studium. ↓ Ačkoli se to snažím si to nepřipouštět, tak si myslím, že je to pro mě hodně velký stresor. ↓ Mám pocit, že to tady musím nějak dokončit, že to musím zvládnout. ↓ Tě energie, co jsem už do toho dala a těch peněz.“ A taky nechci zklamat rodiče a všechny, co mi věří. ↓ Ale občas je toho hodně a to cítím, jak může být studium náročný. ↓“

T: „Myslíš si, že tě studium učitelství dokáže připravit na povolání učitele z helediska zvládání stresových situací? ↑“

D6: „Tak to nevím. ↓ Těžko říct. ↓ Jako jsme tady pořád ve stresu, ↓ jsou na nás nás pořád kladený nějaký požadavky a musíme se s tím umět nějak vypořádat. ↓ Takže

možná z tohoto důvodu, mě studium dokáže připravit. ↓ Jako myslím to tak, že i na učitele jsou kladeny pořád nějaký požadavky. ↓ Takže po té zkušenosti tady, se je budu nějak snažit řešit. ↓ Jinak, co se týká nějakých předmětů, kde by nás někdo učil, jak zvládat stres, tak to si myslím, že jsme žádný neměli. ↓ Žádný si nevybavuju. ↓“

T: „Poslední otázka. ↓ Chtěla by jsi do budoucna změnit svůj životní styl?“ ↑

D6: „Tak to bych chtěla určitě. ↓ Chci se začít víc věnovat sobě ↓ Chci víc sportovat a zdravěji žít. ↓ Ale hlavně ten sport ↓ Protože na ten jsem teď neměla dostatek času. Jo a taky bych se chtěla víc sebevzdělávat, např. se chci vrátit k francouštině. ↓“

T: „Dobře ↓ Děkuji ti za rozhovor ↓ Moc jsi mi pomohla.“ ↓

D6: „Nemáš zač.“ ↓